

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 ハイリスク妊娠)

文献

Deshpande CS, et al. Yoga for High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*. Jul-Sep 2013; 3(3): 341-344. Pubmed ID:24116310

1. 目的

ヨガがハイリスク妊婦のストレスを軽減させるかを調べる。

2. 研究デザイン

単盲検ランダム化比較臨床試験

3. セッティング

南インド・バンガロールの The Medical College and Hospital の外来

4. 参加者

妊娠 12 週のハイリスク妊婦(産科的な問題、高齢、遺伝因子、肥満、多胎、糖尿病など)68 名(平均年齢 27 歳)

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガセラピー群 30 名 1 回 60 分/毎日(実習時間・頻度は 11. ヨガの詳細欄の論文参照)4 ヶ月

Arm2:(コントロール群)通常の周産期ケア群 38 名 標準的な妊婦へのストレッチ体操

6. 主なアウトカム評価指数

Perceived stress scale (PSS) 自覚ストレス調査票、妊娠 12 週、20 週、28 週の 3 回測定。

7. 主な結果

介入前、PSS 得点は両群間に差はなかった。20 週目のフォローアップにおいて、ヨガ群はコントロール群と比較して自覚ストレスが有意に減少した($P<0.001$)。28 週目のフォローアップにおいても有意に減少した($P=0.02$)。介入前後で比較してヨガ群は自覚ストレスが有意に減少したのに対し、コントロール群ではストレスレベルが増加していた。

8. 結論

ヨガは、合併症を伴うハイリスク妊娠期間中の自覚ストレスレベルを下げるができること示唆された。ハイリスク妊娠中にヨガを練習することは費用有効性があるのみならず、実行可能性が高く安全な選択肢である。ヨガを強く推薦する前に、さらによくデザインされた研究を行う必要がある。

9. 安全性に関する言及 なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

両群合わせて 42 名 理由は転居(20 名)、脱落(5 名)、不定期受診(17 名)

11. ヨガの詳細

・ Satyapriya M, et al. Effect of integrated Yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *Int J Gynecol Obstet* 2009; 104: 218-22.

・ Rakhshani A et al. Effects of integrated Yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. *Qual life Res* 2010; 19:1447-55.

ヨーガ療法のモジュールは、調査員が上記 2 つの研究より注意深く選んだ。

このヨーガ療法は、身体的、精神的、感情的、知的、スピリチュアルレベルでのウェルビーイングへのホリスティックアプローチであり、ハイリスク妊娠中の慢性的な心理社会的ストレスを減らすようにデザインされたものであった。

12. Abstractor のコメント

ヨガを行った時点でのストレス減少を評価したものであり、持続的に妊婦のストレスを軽減しているかは不明である。さらに、ハイリスク妊婦の出産に有益であるかどうかまでは調査がされていないことから、積極的な評価をすることが難しい。また、日本では通常妊娠 15 週を超えないとマタニティヨガの許可が出ないことや、マタニティヨガを始めるのは産休に入る妊娠後期である場合が多いが、安静が必要なハイリスク妊婦がこの時期にヨガをすることは現実的ではないといったことも検討する必要がある。

13. Abstractor の推奨度

ハイリスク妊婦のストレス軽減に対して、ヨガを勧めるかどうか、どちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

伊藤 京子 岡 孝和 2015.01.01