

## 15. 妊娠、分娩および産褥 (0 ハイリスク妊娠)

### 文献

Jayashree R, et al. Effect of the integrated approach of yoga therapy on platelet count and uric acid in pregnancy: A multicenter stratified randomized single-blind study. International Journal of Yoga, Vol. 6 ;Jan-Jun-2013: 39-46. Pubmed ID:23440456

### 1. 目的

ハイリスク妊婦の血小板数および血清尿酸値に対するヨガの効果を検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

①セントジョンス医科大学と病院 ②グナシュリー産科病院 (バンガロール、インド)

### 4. 参加者

ハイリスク妊娠 (過去の妊娠で障害があった、双子の妊娠、20歳未満または35歳以上である、肥満、血液親族間に妊娠合併症の既往歴がある) の妊娠12週の者93名

### 5. 介入

SVYASA 統合的ヨガプログラムを病院にて、週3回/3ヶ月(その後は自宅実習)

Arm1:(介入群)ヨガ療法群 46名

Arm2:(コントロール群)対照群 47名 通常治療+病院で指導された出産前の運動

### 6. 主なアウトカム評価指数

血小板数、尿酸値、妊娠性高血圧/子癇前症を、妊娠12週、20週、28週の4回測定。

### 7. 主な結果

血小板数: ベースライン時は両群において、正常な血小板数であった。両群とも妊娠が進むに連れて血小板数は減少したが、ヨガ群の方がより減少する傾向がみられた。しかし、妊娠20または28週においては両群間に有意差はなかった。サブグループ解析で、血小板数が減ったものの割合は、コントロール群よりヨガ群で有意に多かった ( $p=0.016$ )。

尿酸値: ベースライン(第12週)では、いずれの群も高い値ではなかった。両群ともに妊娠が進むにつれて増加傾向となり、両群間に有意差はなかったが、12週から20週までの増加量は、ヨガ群で抑えられる傾向にあった ( $P=0.09$ )。

妊娠高血圧/子癇前症の発症: ヨガ群では3症例 (10.3%) に対して、対照群では12症例 (37.7%) とヨガ群の方が有意に低かった。

### 8. 結論

出産前の12週間の統合ヨガは、安全で、血小板と尿酸値を健康に経過させるために有用である。またヨガにより有意に妊娠高血圧/子癇前症の発症が抑えられる。生理的な血液希釈と生理的適応がよくなるためと考えられる。

### 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

(介入群):16名 (コントロール群):9名 理由は産科医による安静指示、転居など

### 11. ヨガの詳細

SVYASA によって開発された、ハイリスク妊婦のための統合的瞑想ヨガ: ヨガ介入グループは、慎重に選択されたシンプルで安全な瞑想ヨガの練習メニュー (呼吸法、エクササイズ、プラーナーヤマ、イメージ誘導される深いリラクゼーション、可視化または音の共鳴を用いた瞑想、によって導かれるヨガ的な動き) を教えられた。

### 12. Abstractor のコメント

妊娠時におけるヨガの有効性は以前から謳われていたが、ハイリスク妊娠においても有用性が高いことが支持されたことが示された。

### 13. Abstractor の推奨度

ハイリスク妊婦者に対して、ヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2014.12.20

## ヨガの詳細

### 「SVYASA ハイリスク妊婦のための統合的瞑想ヨガ」

ヨガ介入グループは、慎重に選択されたシンプルな安全な瞑想ヨガの練習メニュー（呼吸法、エクササイズ、プラーナーヤマ、イメージ誘導される深いリラクゼーション、可視化または音の共鳴を用いた瞑想、によって導かれる yogic な動き）を教えられた。

上記のメニューを、3カ月にわたって週に3日、病院の構内に指導され、続いて、自宅においてオーディオCDを使用して行った。訓練されたヨガのインストラクターが指導した。

1. Hasta ayama svasanam (hands in and out breathing) 2min
2. Hastavistara svasanam (hands stretch breathing) 2mins
3. Gulphavistara svasanam (ankles stretch breathing with wall support) 1min
4. Katiparivartana svasanam (side twist breathing) 2mins
5. Deep relaxation 10mins
6. Uttanapadasana svasanam (leg raise breathing) 2min
7. Setubandhasana vasanam (hip raise breathing) 2min
8. Padasancalanam (cycling in supine pose) 2min
9. Supta udarakarsanasana svasanam (supine abdominal stretch breathing) 2min
10. Vyaghrasana svasanam (tiger stretch breathing) 2min
11. Deep relaxation 5mins
12. Gulphaguranam (ankle rotation) 2mins
13. Januphalakakarsanam (kneecap contraction) 2min
14. Relaxation techniques
15. Deep relaxation 10mins
16. Pranayama
17. Nadisuddhi pranayam (alternate nostrils breathing) 2mins
18. Deep relaxation in matsyakridasana (lateral shavasana) Meditation techniques 10mins
19. Jyotitrataka (eye exercises) 2mins
20. MIRT (mind imagery technique), guided visualization, final relaxation 30mins