

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 ハイリスク妊娠)

文献

Rakhshani A. et al. "The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial," *Preventive Medicine*, 2012, 55, 333-340. Pub Med ID:22884667

1. 目的

ハイリスク妊婦において、ヨガが妊娠合併症を予防する効果があるか調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

この研究は、2011年5月-2012年2月まで、インド・バンガロール市の聖ヨハネ医科大学病院 (SJMCH)とGunasheelaマタニティ病院(GMH)の産科施設で実施された。

4. 参加者

リスク要因のいずれかを有する妊娠12週以内の妊婦。対象女性は、SJMCHまたは GMH の産婦人科部門の研究スタッフからアプローチされ、研究の参加に興味を示した場合、不良の産科転帰の病歴など、5項の基準いずれかを満たしているかどうか面接で検査された。

5. 介入

SVYASA 統合的ヨガをベースとした、妊婦用プログラム

Arm1: ヨガグループ: 30名 標準的なケア+ヨガ週3回/1時間。妊娠12週-28週 (合計28セッション)。

Arm2: 対照群: 38名 標準的なケア+ウォーキング

両群共、妊娠中の食事と栄養についての冊子配布、産科医による定期検診、研究スタッフによる隔週フォローアップ。隔週のフォローアップは介入実習と病院検診の慣行を守っているかどうか電話で確認された。

6. 主なアウトカム評価指数

妊娠性高血圧症、子癇前症、妊娠中毒症、IUGR(子宮内胎児発育不全)、早産、妊娠性糖尿病、在胎月例に比して小さい(SGA)、大きい(LGA)、もしくは正常。Low APGAR-1、Low APGAR-5を介入前、介入後に比較。

7. 主な結果

ヨガ群は対照群より妊娠性高血圧症、子癇前症、子宮内胎児発育不全(IUGR)、早産、妊娠性糖尿病、SGAが有意に少なく、APGAR-1とAPGAR-5、SGAでは有意に良い結果を示した。妊娠中毒症、LGAと低出生体重(LBW)、羊膜の早期の破裂(PROM)、緊急帝王切開では、ヨガ群と対照群の有意差はなかった。

8. 結論

ハイリスク妊娠中の妊婦に対するこの最初のヨガ無作為化研究では、ヨガが妊娠合併症の高血圧症などを減少させ、胎児の改善に潜在的に効果的な療法であることが示された。

9. 安全性に関する言及 特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

合計で25名(ヨガ群16名、対照群9名)。理由はヨガ群では、敬遠された、遵守不可など。

11. ヨガの詳細

1) 呼吸の練習 2) ヨガの姿勢をとること 3) 瞑想的なエクササイズ (これは、可視化されたもの、ガイド付きの画像、音の共鳴技術が含まれている。被験者は、子宮内の胎児、臍帯、胎盤を視覚化するよう尋ねられた。被験者は、自分の身体から胎盤に入り、臍帯を通して胎児に栄養をもたらす血流を想像するよう導かれた)。

12. Abstractorのコメント

本研究によって、インドで一般的な問題となっているハイリスク妊娠での子宮内胎児発育不全と早産が対照群に比べてヨガ群に有意差が生じていることから、その有効性が明らかである。しかしドロップアウトした人数が多いためその要因と安全性に関する考察を行うこと、予備的な研究であることから被験者数を増やした追試を行うことが求められる。

13. Abstractor の推奨度

ハイリスク妊娠での妊娠合併症の予防に対してヨガを条件付きで勧める。ドロップアウトの要因と安全性に関する考察がなされる必要がある。

14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2013.8.3

ヨガの詳細

「SVYASA 統合的ヨガをベースとした、妊婦用プログラム」

プラクティス	時間
ハンドインアンドアウトブリージング	1min
ハンドストレッチブリージング	2min
壁に支えられたアンクルストレッチ	1min
身体をねじるブリージング	1min
ディープリラクセーションテクニック	5min
脚上げと連動したブリージング	1min
腰上げと連動したブリージング	1min
自転車こぎのポーズ	1min
腹筋の動きと連動したブリージング	1min
タイガーストレッチブリージング	1min
ディープリラクセーションテクニック	5min
足首回し	2min
膝の収縮	1min
ハーフバタフライ	3min
フルバタフライ	1min
ディープリラクセーションテクニック	5min
トラータカ	2min
片鼻ずつの呼吸法	2min
うつ伏せでシャバアーサナ	10min