

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 妊婦の抑うつ)

文献

Field T, et al : Tai chi / Yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances.
Complement Ther Clin Pract. 2013 Feb; 19(1): 6-10. Pub Med ID:23337557

1. 目的

妊婦の抑鬱状態や、不安、睡眠障害に対して、ヨガ+太極拳のプログラムが効果があるか、対照群と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Touch Research Institute, University of Miami Medical School, United States

4. 参加者

40歳以下で第2子を妊娠中、臨床的に抑鬱状態だが薬を服用していない第3期妊婦92名

5. 介入

ヨガ+太極拳のクラス 1回20分/週1回/12週間

Arm1:(介入群)ヨガ+太極拳群 46名 (18-37歳)

Arm2:(コントロール群)対照群 46名

6. 主なアウトカム評価指数

研究開始時に SCID によって抑鬱、不安、及び他の疾患、双極性障害、統合失調症、その他精神疾患が無いか調べた。CES-D(うつ)、STAI(不安)を、睡眠障害について介入前(妊娠20週)、介入後(妊娠32週)に測定した。

7. 主な結果

介入後、ヨガ群は対照群と比較して、CED-S 総得点、また感情のサブスケール(P<0.001)、身体自律神経のサブスケール(P<0.01)も有意に改善した。ヨガ群は対照群と比較して、不安(P<0.01)、睡眠障害(P<0.05)も有意に改善した。

8. 結論

抑うつ状態の妊婦がヨガと太極拳を行なうと、鬱状態や不安状態、睡眠障害が緩和する。

9. 安全性に関する言及

記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):9名 (コントロール群):8名 理由は引越し、仕事の都合

11. ヨガの詳細

ヨガと太極拳の組み合わせということ以外に具体的記述無し

12. Abstractor のコメント

ヨガが妊娠中のストレスや苦痛を和らげることにより、鬱状態や不安状態、睡眠障害を緩和することが期待できるので、今後もこのような研究によってデータが積み重なってゆくことが望ましい。

13. Abstractor の推奨度

出産前、妊娠中の女性の鬱状態や不安状態、睡眠障害を緩和するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

長澤 宏 岡 孝和 2015.2.24