

## 19. 損傷 中毒およびその他の外因の影響 (T401 ヘロイン中毒)

### 文献

Zhuang SM, et al : Yoga Effects on Mood and Quality of Life in Chinese Women Undergoing Heroin Detoxification. Nursing Research, Vol.4, pp.260-267, July/August 2013. PubMed ID:23715475

### 1. 目的

ヨガが解毒治療中の女性ヘロイン中毒者の QOL と気分 に及ぼす影響を調べる。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

中国、天津所在の安康病院 (断薬リハビリセンター) 1 施設

### 4. 参加者

少なくとも 6 か月の計画的治療を受けているヘロイン解毒治療中の女性 75 名 (23-37 歳)

### 5. 介入

主に、気分転換、気づき、リラクゼーションに配慮したヨガプログラム

Arm1: (介入群) ヨガ群 37 名 通常の病院ケア+病院でのヨガ 1 回 50 分/週 5 日/6 ヶ月

Arm2: (コントロール群) 通常の病院ケア群 38 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

The Profile of Mood States(気分状態)、The Medical Outcomes Study 36-item Short Form Health Survey(QOL)、を介入前、介入 3 か月、6 ヶ月の 3 点で測定。

### 7. 主な結果

POMS : 介入後、ヨガ群は対照群に比べて、緊張(P<0.001)、抑うつ(P<0.039)、混乱(P<0.001)、が有意に減少し、POMS の平均スコアが有意に高まった。6 つの下位尺度と総合的感情指標 (Total Mood Disturbance Score) において、時間と群の交互作用で有意差があった。

SF-36 : 両群において時間の経過と共に、SF-36 の各下位尺度に上昇傾向があったが、介入後、ヨガ群は対照群に比べて、身体の日常役割機能(P<0.023)、体の痛み(P<0.044)、全体的健康感(P<0.008)、活力(P<0.016)、精神の日常的役割機能(P<0.031)、心の健康(P<0.031) と有意に改善した。身体的側面の QOL サマリースコア (PCS) と精神的側面の QOL サマリースコア (MCS) の平均スコアが 6 ヶ月で、対照群ではわずかに上昇したが、ヨガ群では著しく上昇した。8 つの変数の全てのスコアは、時間と群の交互作用において有意差がみられた。(P<0.01)。

### 8. 結論

6 ヶ月のヨガ介入によって、ヘロイン依存解毒中の女性の気分と QOL が有意に改善することが分かった。ヨガはヘロイン中毒患者に対する従来のケアの補助的な治療として用いることができる。

### 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):4 名、(コントロール群):2 名 理由は転院、継続拒否

### 11. ヨガの詳細

(最初の 10 分) プラーナーヤーマ (呼吸法) とストレッチエクササイズ、(次の 30 分) アーサナ: 言語によるガイダンスとヨガ介入用に開発されたビデオの瞑想音楽と共にアーサナ 13 種類、(最後の 10 分) 瞑想と呼吸法のための仰向けのリラクゼーションポーズ。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガが薬物中毒の患者の気分と QOL を改善する効果があると証明できた。

### 13. Abstractor の推奨度

薬物中毒患者の気分を改善し、QOL を改善するためにヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

平澤 昌子 岡 孝和 2014. 12. 21

## ヨガの詳細

〈最初の10分〉 プラーナーヤマ（呼吸法）とストレッチエクササイズ

〈次の30分〉 アーサナ：言語によるガイダンスとヨガ介入用に開発されたビデオの瞑想音楽と共に・・・

耳元で弓をひくポーズ (near-ear bow pose)  
マウンテンポーズ (mountain pose)  
腕上げのポーズ (raised arm pose)  
立木のポーズ (tree pose)  
半蓮華座 (half lotus)  
三角のポーズ (extended triangle pose)  
ハイマイティポーズ (high-mighty pose)  
三角ねじりのポーズ (twisted triangle pose)  
三角のポーズ (stretched side-angle pose)  
ねじりのサイドアングルポーズ (twisted side-angle pose)  
勇者のポーズ (virabhadra asanas)  
半月のポーズ (half-moon pose)  
体側を強く伸ばすポーズ (side intense-pull pose)  
足を広げた強く伸ばすポーズ (spread leg intense-pull pose)  
マリーチのポーズ (marichi poses)  
弓のポーズ (bow poses)  
蓮座のポーズ (lotus pose)

〈最後の10分〉 瞑想と呼吸法のための仰向けのリラクゼーションポーズ