

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E11 2型糖尿病)

文献

McDermott1 KA, et al. A yoga intervention for type 2 diabetes risk reduction: a pilot randomized controlled trial, BMC Complementary and Alternative Medicine, 2014; 14(212): 1-14 Pubmed ID: 24980650

1. 目的

2型糖尿病のリスク軽減に対するヨガの効果を BMI の変化、胴囲、空腹時血糖値、食後血糖値、インスリン、インスリン抵抗性、血圧、およびコレステロールで評価する。また、抑うつ・不安、ストレスを含む精神的健康についても評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

南インド、バンガロール

4. 参加者

30-65歳の2型糖尿病のハイリスク患者

5. 介入

SVYASA の糖尿病患者用ヨガプログラム 1回75分/週6回/8週の介入

Arm1:(介入群) ヨガ群 21名

Arm2:(コントロール群) 30分のウォーキング+休憩群 20名 1回75分/週6回

6. 主なアウトカム評価指数

空腹時血糖値 (FBG)、食後血糖値 (PBG)、BMI、体重、ウエスト周囲、インスリン、インスリン抵抗性、収縮期血圧、拡張期血圧、LDL、総コレステロール、中性脂肪、不安、抑うつ、陽性、陰性感情 (PANAS)、自覚ストレス(PSS) 介入前後の2回。

7. 主な結果

ヨガ群では、コントロール群に比べ、体重 ($p=0.02$)、腹囲、 ($p<0.01$)、BMI ($p=0.05$) が有意に減少した。両群間で、空腹時血糖値、食後血糖値、インスリン抵抗性は差がなかった。収縮期および拡張期血圧、総コレステロール、不安、抑うつ、自覚ストレス:両グループにおいて減少した。

8. 結論

ヨガは2型糖尿病の危険因子を減少させるための方法として有望であり、体重減少、胴囲減少、そして、BMI 減少に効果が大きい。しかし、FBG、PBG、および、インスリン抵抗性については効果を見出すことができなかった。

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): 1名

(コントロール群): 2名 理由は両群共に、研究に関係なく個人的な理由

11. ヨガの詳細

ブリージングエクササイズ、ルーズニングエクササイズ、立位のアーサナ、仰臥位のアーサナ、腹臥位のアーサナ、座位のアーサナ、シャバアーサナ、マントラ詠唱と瞑想。

12. Abstractor のコメント

ヨガによって2型糖尿病のリスクを減少させる可能性について検討しており、体重減少、胴囲減少、BMI 減少に加えて、(コントロール群のウォーキングでも見られることだが) 収縮時・拡張期血圧の低下、総コレステロールの減少、精神的健康の増進という点で糖尿病のリスクを減少させることが期待できる。体重減少、胴囲減少、BMI 減少についてはコントロール群 (ウォーキング) と比較しても有意な差が見られる。しかし、空腹時血糖値、食後血糖値、インスリン抵抗性については差が見られない。2型糖尿病が発症するまでのプロセスを考えると8週間の介入期間は短く、今後、長期間で規模を拡大した研究に取り組むことが求められる。

13. Abstractor の推奨度

2型糖尿病のリスクを軽減する目的で、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2014.12.24

ヨガの詳細

「SVYASA 糖尿病患者用ヨガプログラム」

週に6回 75分のグループクラス。SVYASAでマスターレベルのトレーニングを受けた2人のアーユルヴェーダ医師が指導。1名はデモンストレーションし、もう1名が必要に応じて個々の参加者を指導する。

内容：

- ・糖尿病とストレスマネジメント教育 (10分)
- ・ブリージング・エクササイズ(6分) (ハズストレッチブリージング、アングルストレッチブリージング、タイガーブリージング、ラビットブリージング)
- ・ルーズニング・エクササイズ(10分) (ジョギング、フォワードベンディング、バックワードベンディング、サイドベンディング、ツイスティング、パヴァナムクタアーサナ、太陽礼拝)
- ・立位のアーサナ(8分) (パーダハスタアーサナ、アルダチャクラアーサナ、トリコナアーサナ、パールシュヴァコナアーサナ、アルダカティチャクラアーサナ、ヴリクシャアーサナ)
- ・仰臥位のアーサナ(8分) (サルヴァンガアーサナ、ハラアーサナ、マツイアーサナ、パヴァナムクタアーサナ、ナウクアーサナ)
- ・腹臥位のアーサナ(8分) (ブジャングアーサナ、シャラブアーサナ、ダヌルアーサナ、ナヴァアーサナ)
- ・座位のアーサナ(8分) (パチシマターナアーサナ、ヴァクラアーサナ、ウシュトラアーサナ、シャシャンカーアーサナ)
- ・シャヴァアーサナ(6分)
- ・マントラ詠唱と瞑想(10分)