

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E282 多嚢胞性卵巣症候群)

文献

Nidhi R. et al: Effects of a holistic yoga program on endocrine parameters in adolescents with polycystic ovarian syndrome: a randomized controlled trial. The journal of alternative and complementary medicine, 2013, 19, 2, 153-160. Pubmed ID:22808940

1. 目的

多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS)の青年女子におけるホリスティックヨガプログラムの内分泌パラメーターに及ぼす効果を通常運動プログラムと比較。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

病院

4. 参加者

インド、Andhara Pradesh, Anantapur にある大学の 15-18 歳のロッテルダム POMS 診断基準の 3分の2をみたす青年女子 90 名

5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 1時間/日、7日/週、12週間の90回

Arm1:(介入群) ホリスティックヨガ群 45名

Arm2:(コントロール群) 運動群 45名

6. 主なアウトカム評価指数

Anti-mullerian hormone (AMH, 抗ミュラー管ホルモン)、LH(黄体ホルモン)、FSH(卵胞刺激ホルモン)、テストステロン、プロラクチン、BMI,多毛、月経周期、mFG スコア(多毛の指標)を介入前後で測定。

7. 主な結果

ヨガ群はコントロール群に比べて AMH ($p=0.006$)、LH ($p=0.005$)、LH/FSH 比 ($p=0.015$)、テストステロン ($p=0.014$)、mFG スコア(多毛の指標)が介入後減少した。月経頻度が増加した($p=0.049$)。FSH、プロラクチン、体重、BMI は両群で差はなかった。

8. 結論

青年女子の PCOS 患者に 12 週間のホリスティックヨガを行ったところ、AMH, LH, テストステロン、mFG スコア(多毛の指標)の減少に有効、また、体重やFSH, プロラクチン値を変化させることなく月経周期を改善させ、フィジカルエクササイズより有意に有効である。

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 記述なし

11. ヨガの詳細

5分説明、40分ヨガ、5分呼吸法、10分リラクセス。

12. Abstractor のコメント

テストステロン、LH が高い本疾患に対して、ヨガは有効であると思われる。本研究から、ヨガは視床下部-下垂体-副腎皮質系だけでなく視床下部-下垂体-卵巣系にも作用すると考えられる。ただ、3ヶ月間、毎日1時間、欠かすことなくヨガを行うことは、実際問題として普段の生活ではかなり大変そうである。修練あるいは高いモチベーションを要するだろうが、寮や入院生活でのルーチンであれば、継続が可能であろう。

13. Abstractor の推奨度

原疾患に対し、相補的な役割としてヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.2.7

ヨガの詳細

「SVYASA ヨーガ療法」

ヨガ介入の考えは、伝統的なヨガの教典（パタンジャリヨガスートラ、ウパニシャド、ヨーガバシスタ）から得た。これらは、身体、精神、感情、知的次元において最もホリスティックな健康管理のアプローチである。練習はアーサナ、プラーナーヤマ、リラクゼーションテクニック、瞑想、またヨガカウンセリングでは、ヨガ的な生活とストレスマネジメントに関する講義を行った。すべての女子は少なくとも1回はヨガ哲学に基づいた個別カウンセリングを受けた。カウンセリングのねらいは認識の再構築である。

グループレクチャー（8分）→スーリヤナマスカーラ（10分）、うつぶせでコブラのポーズ、バッタのポーズ、弓のポーズ（3分）、立位で三角のポーズ、ねじりの三角のポーズ、すきのポーズ（3分）、座位で前曲げ、合せき前屈、花輪のポーズ（3分）→シャバアーサナ（10分）→セクショナルブリッジング、カパラバティ、右鼻呼吸、ナーディシュッディ（10分）→オーム瞑想（10分）