

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. Effect of Yoga Program on Quality of Life in Adolescent Polycystic Ovarian Syndrome: A Randomized Control Trial. Applied research in quality of life, 2013, 8, 373-383.

1. 目的

ヨガの介入が青年期多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)患者の QOL にどのような影響を与えるか。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Institutional Ethical Committee of Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA) University

4. 参加者

インド、アンドラプラデシュ州の宿泊設備のある学校に通う 90 名 (15-18 歳)

5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 1 時間/毎日/12 週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 n=45

Arm2:(コントロール群)エクササイズ群 n=45

6. 主なアウトカム評価指数

Polycystic Ovary Syndrome Questionnaire (PCOQ)の5つのドメイン: 感情的障害、体毛、体重、不妊、月経に関する問題、を介入前と介入後の2回測定。

7. 主な結果

コントロール群に比べてヨガ群では不妊以外の項目で有意な改善を認めた。具体的には感情の障害、体毛、体重、月経に関する問題、に関して改善が認められた。

8. 結論

12週間のヨガプログラムはエクササイズ群と比べて有意にPCOS患者のQOLを改善させた。

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):17.8% n=8

(コントロール群):22.2% n=10

11. ヨガの詳細

Asanas、pranayama、リラクゼーション、瞑想、カウンセリング。

12. Abstractor のコメント

ヨガの実施はPCOS患者のQOLの改善をもたらす。今後はヨガがホルモン系にどのような変化をもたらすのかの研究等が期待される。

13. Abstractor の推奨度

多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)患者の生活の質を改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.25

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、ヨガバシスタ）から採用した。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、プラナーヤーマ、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これまでの認識を再構築することである。

プラナーヤーマは、内なる気づきと共に、ゆっくりリズムカルに行うヨガ的な呼吸法を含んだ。楽に長く、ゆっくりとした呼気は、心を統御するための最も安全な方法である。

瞑想はヨガの一部（内的なヨガ）といわれている。瞑想は、生活の質を乏しくさせ、統御できない波のように押し寄せるネガティブな感情を鎮める為の、価値のある道具である。ストレスマネジメントの講義と個別に行うヨガ的カウンセリングは、‘幸せの分析’に焦点を当て、幸せの概念の収集を行った。