

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 a yoga program on glucose metabolism and blood lipid levels in adolescent girls with polycystic ovary syndrome. International Journal of Gynecology and Obstetrics, 2012. 27-41. Pubmed ID:22507264

1. 目的

30歳以下の多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) の40%がメタボリックシンドロームを呈する。PCOSの思春期女性の糖代謝および血中脂質値に対するヨーガ療法の有効性を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

インド、アンドラプラデシュ州アナンタプルで宿泊設備のある学校に通う85人のPCOS少女(15-18歳)。

5. 介入

SVYASA ヨガ療法 1回1時間/12週間、毎日実習(90セッション)

Arm1:(介入群) ヨガ群 42名 ヨガのスピリチュアルな哲学の講義とヨガ、呼吸法

Arm2:(コントロール群) 運動群 43名 健康なライフスタイルの講義と運動、呼吸法

6. 主なアウトカム評価指数

空腹時インシュリン (FI)、血糖 (FBG)、総コレステロール (TC)、トリグリセリド、HDLコレステロール、LDLコレステロール、身体測定値 (BMI;ウエスト・ヒップ比 (WHR) ; 胴囲 (WC)、体重、身長)。介入前後の2回。

7. 主な結果

空腹時血糖はヨガ群で減少し、コントロール群では増加した ($P<0.01$)。インスリン値も介入群では減少し ($P<0.001$)、コントロール群では増加した ($P<0.001$)。インスリン抵抗性指数もヨガ群で減少した ($P<0.05$) が、コントロール群では差がなかった。トリグリセリド、TC、LDL、VLDL、TC、TC/HDL比もヨガ群で有意に低下した ($P<0.05$, もしくは 0.01)。BMI、WHR、WC、体重、身長は両群で介入前後で差は生じなかった。

8. 結論

PCOSをもつ思春期の少女において、身体測定値の変化とは関係なく、糖、脂質およびインスリン抵抗値を含むインスリン値を改善するのにヨガが有用であることがわかった。体重減少を伴わずFBG, FI, 脂質レベルが低下したことは、プログラムに伴ったエクササイズの効果というよりはむしろ、HPA軸と交感神経-副腎系の安定が影響しているだろう。

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):7名

(コントロール群):7名 理由は両群で75%未満の出席のためにドロップアウト

11. ヨガの詳細

1. ヨガ哲学のグループ講義 2. スーリヤナマスカーラ 3. アーサナ 4. リラクゼーション
5. 呼吸法 6. オーム瞑想 7. 認知の再構築を目的とした個別的ヨガカウンセリング

12. Abstractor のコメント

ヨガ実習による自律神経系への作用が、生理学的改善をもたらしたと考えられる。ヨガ哲学に基づく認知の再構築を目的とした個別的カウンセリングの認知に与えた影響を評価する指標もあることが望まれる。

13. Abstractor の推奨度

多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) の思春期女性の血糖、脂質の改善のためにヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2013.11.17

ヨガの詳細

「SVYASA ヨーガ療法」

・グループ講義 (8分) : 講義は、ヨガ的な概念の基礎をなしているスピリチュアルな哲学に基づく認知の再構成に焦点を当てた。

- ・スールヤ・ナマスカーラ (10分)
- ・伏臥位の座法 (3分)
- ・立位の座法 (3分)
- ・仰臥位の座法 (3分)
- ・座位の座法 (3分)
- ・誘導されたリラクゼーション (10分)
- ・呼吸法 (10分)
- ・オーム瞑想法 (10分)

また、ヨガ群のすべての少女は、ヨガ哲学に基づく認知の再構成を目的とした個別のカウンセリングの少なくとも1つのセッション (約1時間) を受けた。