

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E889 メタボリックシンドローム)

文献

Cohen BE, M.D. et al. Restorative Yoga in Adults with Metabolic Syndrome: A Randomized, Controlled Pilot Trial. METABOLIC SYNDROME AND RELATED DISORDERS, 2008 Volume 6, Number 3: 223-229. Pubmed ID:18710330

1. 目的

肥満かつ不活発なメタボリックシンドロームの成人に対するリストラティブヨガの効果と実行可能性の予備試験。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

カリフォルニア大学

4. 参加者

ナショナルコレステロール教育プログラムを受けた男女 26 名(30-65 歳、平均 52 歳)

5. 介入

リストラティブヨガ 1 回 90 分/5 週目まで週 2 回/10 週目まで週 1 回(自宅で少なくとも 30 分/週 3 回)

Arm1:(介入群) ヨガ群 14 名

Arm2:(コントロール群) 待機群 12 名

6. 主なアウトカム評価指数

BMI、腹囲、収縮期拡張期血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、PSS (自覚ストレス)、SF-36 (精神的健康)、CES-D (抑うつ) 介入期間前後の 2 回。

7. 主な結果

収縮期拡張期血圧、体重、BMI、中性脂肪、HDL は待機群で上昇しヨガ群で低下したが、両群に統計学的有意差はなかった。腹囲は両群で低下したが、両群に差はなかった(腹囲の改善度に差はなかった)。SF-36 の Energy level において待機群に対してヨガ群でより上昇した($p<0.009$, ヨガで活力がより改善した)が、Psychological well-being において両群で上昇したが差はなかった(精神的健康の改善度に差はなかった)。PSS は両群で低下したが、両群に差はなかった(ストレスの改善度に差はなかった)。CES-D は両群で低下したが、両群に差はなかった(抑うつの改善度に差はなかった)。最終日のヨガに関するアンケートに対してヨガ患者全員が「非常に満足」と回答した。ヨガの練習に関して 87%が「非常に簡単」または「適度に簡単」と回答し、13%が「簡単でも難しくもない」と回答した。

8. 結論

肥満かつ不活発なメタボリックシンドロームの成人に対してリストラティブヨガは参加者の満足度が高く実行可能であり、メタボリックシンドロームの診断項目に対して改善傾向を示した。

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): 2 名 理由は交通が不便なため。

11. ヨガの詳細

準備運動と呼吸運動から始まり、10 のポーズを各 5-10 分ずつ指導。

12. Abstractor のコメント

メタボリックシンドロームに対するリストラティブヨガは満足度は高いものの、改善効果は待機群と比較して有意差が乏しく、より大規模、長期間の研究が必要である。

13. Abstractor の推奨度

肥満かつ不活発なメタボリックシンドロームの成人に対してどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.16

ヨガの詳細

「リストラティブヨガ」

準備運動と呼吸運動から始まり、10のポーズを各5-10分ずつ指導。ポーズは壁にもたれ半分の犬のポーズ、壁に寄りかかるポーズ、座って角度を固定したポーズと広い角度のポーズ、体を後ろに倒しつつねじるポーズ、支えてもらいながらブリッジのポーズ、壁を支えにして脚を上げるポーズ、子供のポーズ、上体を支えてもらいながら角度を固定したポーズ、シャバアーサナを行った。患者が不快感を訴えた場合にはポーズを修正した。ヨガグループの患者は、最低1日30分間、週3回の自宅実習を行い、また日誌を書くよう勧められた。自宅実習を促進する為、患者はプロップスや、各ポーズの写真付き指導マニュアル、オーディオディスクなど、ヨガに必要なものすべてを受け取った。