

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

Khatri D, et al. Effects of yoga and meditation on clinical and biomedical parameters of metabolic syndrome. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 2007; 78: 9-10. Pubmed ID: 17597249

1. 目的

メタボリック症候群の臨床、生化学パラメーターに与えるヨガ、瞑想の影響を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Medical College, Bikaner, Rajasthan, India

4. 参加者

45-65 歳のメタボリックシンドロームの患者 101 名

5. 介入

ヨガ 3 ヶ月間

Arm 1:(介入群)ヨガ+一般治療群 55 名 3 ヶ月間の通常ケアに加えヨガの介入

Arm 2:(コントロール群)一般治療群 46 名 3 ヶ月間の通常ケア

6. 主なアウトカム評価指数

BMI、胴囲、収縮期/拡張期血圧、空腹時血糖、HbA1C、中性脂肪、HDL コレステロールを介入前、介入後の 2 回。

7. 主な結果

ヨガ群では、上記のパラメーターのほとんどが改善。ウエスト周囲($P<0.001$)、収縮期血圧($P<0.001$)、拡張期血圧($P<0.001$)、空腹時血糖値($P<0.001$)、HbA1C($P<0.001$)、血清トリグリセリド($P<0.001$)、HDL コレステロール($P<0.001$)。

8. 結論

ヨガの介入は、胴囲減少や、高血圧、耐糖能異常、高コレステロール改善など、メタボリック症候群の改善に効果がある。

9. 安全性に関する言及

安全であると考えられる。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記載なし。

11. ヨガの詳細

記載なし。

12. Abstractor のコメント

詳細は不明であるが、3 ヶ月のヨガで、成人病の予防、改善が期待できると思われる。

様々なパラメーターを検証した点で価値があると思う。しかしながら、本論文はコントロール群の変化に関しては言及していない、群間比較がなされていないという欠点がある。

13. Abstractor の推奨度

メタボリック症候群の患者に対し、ヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

平澤 昌子 岡 佳恵 岡 孝和 2015.1.10