

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E66 肥満症)

<p>文献 Rshikeshan PB, et al : Effect of Integrated Approach of Yoga Therapy on Male Obesity and Psychological Parameters-A Randomised Controlled Trial. <i>J Clin Dign Res.</i>2016 Oct;10(10):KC01-KC06. PubMed ID:27891357</p> <p>1. 目的 都市環境での成人男性の肥満に対するヨーガ療法の統合的アプローチ (IAYT) の効果を評価すること。</p> <p>2. 研究デザイン ランダム化比較試験(RCT)</p> <p>3. セッティング Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA) Bengaluru, Karnataka, India.</p> <p>4. 参加者 ムンバイに住む肥満の就労者 (被雇用者) 男性 18-60 歳 学歴 : 大学・大学院卒業以上</p> <p>5. 介入 ヨーガ療法の統合的アプローチ 1 回 90 分/週 5 回/14 週間 Arm1 : (介入群) 40 名 体位法、呼吸法、リラクゼーション、瞑想 Arm2 : (対照群) 40 名 通常の身体活動を続ける。</p> <p>6. 主なアウトカム評価指数 1.体重 2.BMI 3.左右の MAC(中上腕周り) 4.WC(ウエスト周り) 5.HC(ヒップ周り) 6.WHR(ウエストヒップ比) 7.SKF (皺の厚み) 8.体脂肪率 9.PSS (自覚ストレス) 10.AAQW(体重関連障害の受容と行動アンケート)を介入前、介入後の2回測定。</p> <p>7. 主な結果 【体重】 ヨガ群(P<0.004)は有意に減少したが、対照群(P<0.353)は有意差が認められなかった 【BMI】 両群で減少が見られたがヨガ群 (P<0.01)のみ有意差が認められた。対照群(P<0.3) 【MAC】 両群で左右両腕のMSCが減少し、ヨガ群(P<0.02)のみ有意差が認められたが、対照群では有意差は認められなかった(P<0.2) 【WC】 【WHR】 【SKF】 の結果は正常分布していなかった。【HC】 両群とも有意に減少した (P<0.001) 【体脂肪率】 ヨガ群 (P<0.051)で有意に減少し、対照群(P<0.98)は増加が見られたが有意ではなかった 【PSS】 ヨガ群(P<0.001)は有意に減少したが、対照群(P<0.493)の変化に有意差はなかった。【AAQW】 ヨガ群 (P<0.001)は有意に減少したが、対照群(P<0.224)では改善されたが有意ではなかった。</p> <p>8. 結論 IAYT ヨガトレーニングは、都市部における肥満の男性の人体測定のパラメーターを改善するのに有効である。心理的にも肥満に対する認知ストレスの減少が見られた。IAYT の導入は肥満治療及び肥満関連問題の軽減に効果的である。</p> <p>9. 安全性に関する言及 有害事象の報告はなかった。</p> <p>10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 ヨガ群3名 対照群5名 ヨガ群では IAYT のモジュールとして交流や講義のセッションが含まれていたためドロップアウトを防いだと思われる。</p> <p>11. Abstractor のコメント 心理的パラメーターの質問項目が具体的に記されておらず、その点に関して消化不良の感を禁じ得ない。</p> <p>12. Abstractor の推奨度 肥満の改善に対してIAYTを推奨する。</p> <p>13. Abstractor and Date 青木 弥生 岡 孝和 2017.11.14</p>
--

ヨガの詳細

「ヨーガ療法の統合的アプローチ」

1) レクチャーとカウンセリング	10分
2) ウォーミングアップ	10分
3) 太陽礼拝	10分
4) アーサナ	30分
5) プラーナヤーマ	15分
6) 瞑想	15分
合計	90分