

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E66 肥満症)

文献

Rshikesan PB, et al: Yoga Practice for Reducing the Male Obesity and Weight Related Psychological Difficulties-A Randomized Controlled Trial. *J Clin Diagn Res*.2016 Nov;10(11):OC22-OC28. PubMed ID:28050422

1. 目的

都市部の成人男性の肥満に対するヨガの効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

ムンバイ、インド

4. 参加者

年齢 18~60 の成人男性 80 名。

5. 介入

ヨーガ療法 統合的ヨーガプログラム 1回90分/週5回/14週間。

Arm1:(ヨーガ群)40名。その後は自宅でのヨーガ継続のため、週1回メールでリマインドし、ヨーガのトレーニング中の食事を維持するように求める(介入期間は2015年3月-9月)。

Arm2:(対照群)40名。特別な運動は提供しないが、定期的な身体活動を求める。

6. 主なアウトカム評価指数

1.WT(体重)、2.MACL(左腕周囲)、3.MACR(右腕周囲)、4.HC(ヒップ周囲)、5.RAB(上腕三頭筋部皮下脂肪厚)、6.STOF(腸骨上部皮下脂肪厚)、7.SHOB(肩甲骨下部皮下脂肪厚)、8.BMI(ボディマス指数)、9.SKFT(累積皮下脂肪厚)、10.PSS(自覚ストレス)、11.AAQW(行動と体重関連の困難さ)、12.WC(腰周囲)、13.RAF(上腕二頭筋皮下脂肪厚)、14.WHR(腰ヒップ比)、15.PFC(肥満率)を介入前、14週間後、介入後(6ヶ月後)に測定。

7. 主な結果

【体重】: ヨガ群 ($p<0.007$) 対照群 ($p<0.139$) 【MACL(左腕周囲)】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.137$) 【MACR(右腕周囲)】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.154$) 【STOF】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.081$) 【BMI】: ヨガ群 ($p<0.009$) 対照群 ($p<0.106$) 【SKFT】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.651$) は、両群で減少。ヨガ群は有意に減少した。

【HC(ヒップ周囲)】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.001$) 【WC】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.002$) は、両群で有意に減少した。

【RAB】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.354$) 【SHOB】: ヨガ群 ($p<0.002$) 対照群 ($p<0.765$)

【PFC】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.852$) は、ヨガ群は有意に減少。対照群は増加したが有意ではない。

【PSS】: ヨガ群 ($p<0.001$) 対照群 ($p<0.165$)、ヨガ群は有意に改善した。

【AAQW】 ヨガ群 ($p<0.019$) 対照群 ($p<0.008$)、コントロール群は有意に減少した。

【RAF】: ヨガ群 ($p<0.020$) 対照群 ($p<0.572$) は、両群で減少した。

【WHR】: ヨガ群 ($p<0.158$) 対照群 ($p<0.987$) は、ヨガ群は変化なし。対照群は増加したが有意ではない。

8. 結論

ヨガは、都市部の成人男性の肥満のコントロールに効果がある。

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

ヨガ群3名(7.5%)。対照群5名(12.5%)。理由については示していない。

11. Abstractor のコメント

ヨガ群において有意にストレスが改善しており、腹部脂肪の減少が知覚されるストレスの減少と相関することを示した点がヨガの研究らしい。

12. Abstractor の推奨度

成人男性の肥満のコントロールとしてヨガを勧める。

13. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2017.8.28

ヨガの詳細

「**ヨーガ療法の統合的ヨガプログラム IAYT (Integrated Approach of Yoga Therapy)**」

講義とカウンセリング (10分)
ルーズニング・エクササイズ (10分)
スールヤ・ナマスカーラ (10分)
アーサナ (30分)
プラーナーヤマ (15分)
瞑想 (15分)