

## 5. 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

### 文献

Duraiswamy G, et al. Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia—a randomized controlled trial. Acta Psychia Scand 2007sep;116(3): 226-32. Pubmed ID:17655565

### 1. 目的

統合失調症で服薬治療中の患者に対するヨガの介入がどのような効果をもたらすか。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

National Institute of Mental Health and Neuro Sciences, Bangalore, India

### 4. 参加者

統合失調症の 61 名(18-55)

### 5. 介入

Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA)による「統合的ヨガ」瞑想は含まない。1 時間週 5 回/3 週間。その後自宅実習を 1 時間週 5 回/3 カ月間。

Arm1:(介入群)抗精神薬+ヨガ群 n=31

Arm2:(コントロール群)抗精神薬+エクササイズ群 n=30 ヨガと同頻度の介入

### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : ①PANSS(統合失調症の陽性症状、陰性症状、抑うつ、Anergia score)、②Social and Occupational Functioning Scale (SOFS、社会職業的機能)。

副次評価項目 : WHOQOL-BREF (QOL、身体的、精神的、社会的、環境的)、副作用 : Abnormal Involuntary Movement Scale (AIMS) と Simpson Angus Scale for Extrapryramidal Symptoms(SOFS)を介入前、4 ヶ月の 2 回測定。

### 7. 主な結果

①介入期間後、PANSS 総得点とサブスケール得点と SOFS 総得点は、両群で低下した。両群間の比較では、PANSS 陽性症状を除き、ヨガ群の方が有意に改善した。

②QoL のスコアは、ヨガ群でのみ有意に改善した。ヨガ群は、コントロール群より有意に高いスコアを示した。

③副作用は両方の指標で、両群間で差はみられなかった。

### 8. 結論

ヨガも身体的運動も統合失調症の症状に対して同等の効果を示したが、ヨガ群の方がより効果的であった。抗精神病薬で治療中の統合失調症患者がアドオン療法としてヨガを行なうと精神病的側面や多くの結果で有効性が示唆された。

### 9. 安全性に関する言及

重篤な有害事象 (幻覚、混乱、自殺など) はなかった。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群): 32.3% n=10

(コントロール群): 33.3% n=10

### 11. ヨガの詳細

SVYASA 統合的ヨガプログラム : (a) Sithilikar-ana Vyayama、(b)surya namaskar を含むアーサナ、(c) 呼吸法、(d)リラクゼーションテクニックで構成され、それぞれの時間配分は (a):(b):(c)= 1 : 1 : 1 であった。瞑想は実施せず。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガの介入は治療中の統合失調症患者の症状や社会職業的機能を改善し、QOL を改善することが示唆される。今後はヨガが神経系に具体的にどのような機序で作用するのか研究が期待される。

### 13. Abstractor の推奨度

統合失調症患者に対してヨガ (瞑想を含まない) を勧める。

### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 渡辺 あや 岡 孝和 2015.2.25

## ヨガの詳細

### 「SVYASA 統合的ヨガプログラム」

- (a) Sithilikar-ana Vyayama
  - (b) surya namaskarを含むasanas
  - (c) 呼吸法
  - (d) リラクゼーションテクニック
- で構成され、それぞれの時間配分は(a):(b):(c)=1 : 1 : 1であった。  
(e) 瞑想の指導はしなかった。

#### I. Shithileekarana vyayama (loosening exercises)

- (1) ジョギング-2分
- (2) Mukha dhouti (Cleansing Through A Single Blast Breath) 30秒
- (3) ねじり - 1分
- (4) Hand stretch breathing - 2分
- (5) 前後屈- 1分
- (6) Tiger Breathing: 9回 1分
- (7) Cycling- 1 min
- (8) Sashankasana (月のポーズ) breathing - 1分
- (9) Dandasana (杖のポーズ)- 30秒

#### IIアーサナ:

- II A. Suryanamaskar (太陽礼拝のポーズ) (12回) - 6分
- II B. Instant relaxation technique (IRT) 1分  
Shavasana (屍のポーズ) -15秒間、全身の筋肉を緊張させ、その後、全てを弛緩し、4 5 秒間弛緩した状態を保つ

#### II C. 座位でのアーサナ:

- II C.1. Vakrasana (ねじりのポーズ) - 30秒
- II C.2. Prasarita pada paschimatanasana (足を伸ばしたまま背中を伸ばす) - 1分
- II C.3. Ustrasana (らくだのポーズ) - 1分

#### II D. 腹臥位でのアーサナ:

- II D.1. Bhujangasana (蛇のポーズ) - 1分
- II D.2. Shalabhasana (バッタのポーズ) - 1分
- II D.3. Dhanurasana (弓のポーズ) - 1分

#### II E. 仰臥位でのアーサナ:

- II E.1. Sarvangasana (shoulder stand) - 3 min
- II E.2. Matsyasana (魚のポーズ) - 1 min

#### III 呼吸法:

- III A. Kapalabhati (浄化のための呼吸法): 60-80回 - 2分
- III B. Sectional (腹式、胸式、肩式、完全呼吸法) breathing: それぞれ5回- 4分
- III C. Nadi-shuddi pranayama (balancing breath): 9回- 2分
- III D. Nadanusandhana (feeling of inner sound while chanting A, U, M) それぞれ9回 - 10分

#### IV Quick relaxation technique (QRT) - 3分

Shavasana で3つの段階を感じる。まず、腹部の動きを観察する。次に深い呼吸に同調する腹部の動きを観察する。最後に深い呼吸とともに全身にエネルギーを感じ、その後、全ての筋肉が緩むことを感じる。