

## 5. 精神および行動の障害 (F172 ニコチン依存、禁煙)

### 文献

Bock BC, et al: Yoga as a Complementary Treatment for Smoking Cessation in Women. Journal of Womens Health (Larchmt). 2012 February; 21(2): 240–248.

### 1. 目的

健康な喫煙女性の禁煙に対する補完療法としてのヨガの実行可能性と効果の検討。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

ロードアイランド州プロヴィデンス市のブラウン大学

### 4. 参加者

1日5本以上たばこを吸う健康な女性55名(平均45.6±8.3歳)

### 5. 介入

認知行動療法をベースとしてヨガプログラムかウェルネス 1回/60分週2回/8週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 32名

Arm2:(コントロール群) ウェルネス群 32名(心理学博士指導 健康に関するビデオ 資料配布等)

### 6. 主なアウトカム評価指数

Intention To Treat (ITT)禁煙の評価を介入前、8週後、介入3か月後、介入6か月後に比較。STAI(不安)、CESD(抑うつ)、SF-36(健康)、Smoking situation temptations (SST)喫煙の誘惑、PANAS(情動)などを介入前、8週後に比較。

### 7. 主な結果

ITTの評価では、8週後においてウェルネス群よりもヨガ群の方が24時間の禁煙に成功した人と7日間の禁煙に成功した人の割合が多かった。3か月後と6か月後においてウェルネス群とヨガ群で禁煙に成功した人の割合に有意差はなかった。介入前と8週後を比較して、ヨガ群ではSTAI、SF-36、SSTが低下し、ウェルネス群ではSSTが低下したが、その他評価項目は両群とも有意な変化はなかった(8週後においてヨガでは不安、健康、喫煙の誘惑が改善し、ウェルネスでは喫煙の誘惑が改善した)。PANASの評価では、負の情動はウェルネス群よりもヨガ群の方が約3倍低下し、正の情動はウェルネス群よりもヨガ群の方が上昇した(ヨガの方がウェルネスよりも情動の改善効果が高い)。

### 8. 結論

ヨガは禁煙の補完療法として効果があると思われる。

### 9. 安全性に関する言及

ヨガに関する有害事象の報告なし。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップアウトはなかった。ヨガ群のクラスへの出席率はヨガクラスに対して平均76.2%、認知行動療法に対して平均82.6%であった。

### 11. ヨガの詳細

ヴィンヤーサヨガ：(動きの流れと動きに伴った呼吸を意識したハタヨガの形)を指導。呼吸運動と座位での瞑想(5分)、連続した体位法(45分)、締めめの体位法と座位での瞑想(10分)。ヨガは、15年以上の経験年数を持った認定ヨガ・インストラクターによって教えられた。彼らはヨガのvinyasaスタイルの中で訓練された。Vinyasaは、ポーズ(座法)と動きを伴った呼吸関連間の動きの連続の流れを強調するハタヨガの形態である。

### 12. Abstractor のコメント

本研究ではホームプラクティスの指導を行っていなかった。ヨガでストレスをコントロールすることが禁煙の継続に関与しているのならば、ホームプラクティスを行うことで効果が高くなると思われる。

### 13. Abstractor の推奨度

健康な喫煙女性の禁煙に対してヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.5.1 大友 秀治 2013.9.20