

5. 精神および行動の障害 (F322 大うつ病)

文献

SharmaVK, et al: Effect of Sahaj Yoga on Depressive Disorders. Indian J Physiol Pharmacol 2005; 49(4): 462-468. Pubmed ID:19242916

1. 目的

うつ病のマネージメントにおける Sahaj ヨガの効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ニューデリーの Lady Hardinge 医科大学と Smt. Sucheta Kriplani 病院の生理学科と精神科で実施

4. 参加者

DSM IV 基準に基づいて診断された、18-45 歳の大うつ病 30 例 (男性 19 名、女性 11 人)

5. 介入

サハジャヨガ 1 回 30 分/週 3 回/8 週間

Arm1:(介入群)従来の抗うつ薬治療+ヨガ群 15 名(男性 10 名、女性 5 名)

Arm2:(コントロール群)従来の抗うつ薬治療群 15 名(男性 9 名、女性 6 名)

6. 主なアウトカム評価指数

HAM-D(ハミルトンうつ病評価尺度)、HAM-A(ハミルトン不安評価尺度)を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

HAM-D と HAM-A のスコアは、介入後、両群共に有意に改善した ($P<0.001$)。しかし HAM-D と HAM-A スコアの改善率においては、コントロール群と比較してヨガ群は有意に高かった($P=0.003$)。2 ヶ月間の介入後、寛解に入った患者の数は、コントロール群 (2 人) と比較してヨガ群 (7 人) は有意に高かった ($P=0.02$)。

8. 結論

本研究は、Sahaj ヨガがうつ病性障害のマネージメントにおける構成要素として、可能性ある役割を持っていることを示している。

9. 安全性に関する言及

有害事象に関する言及はない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

両群共に 0%

11. ヨガの詳細

Sahaj ヨガ瞑想。参加者は、楽な姿勢で座って、静かな明るい部屋で瞑想を練習した。典型的なセッションは、質問とアサーションで構成された。考えが頭に浮かんだ場合、深く流されずに単にそれを見つめるよう指示された。Sahaj ヨガも、温かい生理食塩水に足を浸し静かな瞑想で座って就寝時に実施された。

対照群は、Sahaj ヨガの練習中、単に異なる位置に手を置き、その後、目を閉じて静かに座るように指示された。

12. Abstractor のコメント

Sahaj ヨガ瞑想におけるマインドフルネスの要素が機能したものと考えられる。大うつ病の患者で、座法による身体運動を敬遠する患者には適していると考えられる。

13. Abstractor の推奨度

大うつ病のマネージメントに対して、サハジャヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

大友 秀治 森 靖子 岡 孝和 2015.2.13