

5. 精神および行動の障害 (F530 産前および産後のうつ)

文献

Field T, et al. Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2013; 17: 397-403. Pubmed ID: 24138994

1. 目的

産前および産後のうつに対して、社会的支援（言語的活動）とヨガの効果（肉体的活動）を比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

Touch Research Institute, University of Miami Medical School, USA

4. 参加者

第一子妊娠中の抑うつ状態の(20-40歳)妊婦 92人

5. 介入

ハタヨガマタニティプログラム 1回20分/週1回/12週間(妊娠第2期、第3期の妊婦)

Arm1:(介入群) ヨガの肉体的活動群 46名

Arm2:(コントロール群) 言語的活動群 46名 妊婦同士の自由なコミュニケーション

6. 主なアウトカム評価指数

The Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)、Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)、Profile of Mood States (POMS) (抑うつ)、STAI(不安)、STAXI (怒り)、Relationship Questionnaire (大切な人との関係)、唾液コルチゾール、エストリオール、プロゲステロン、を介入初日、最終日の介入前後、出産後に測定。

7. 主な結果

介入初日、ヨガ群では介入の前後で、抑うつ気分、不安感、怒り得点が有意に減少し、背部痛と下肢痛が改善したが、コントロール群では、全ての項目で変化はみられなかった。介入最終日の前後では、ヨガ群のみでCES-DとEPDS、POMSを含む抑うつ状態、不安感、背部痛が改善した。初日と最終日の比較では、両群ともに、抑うつ、不安、怒り、人間関係の質に改善がみられた。初日とフォローアップの比較でも同様であった。コルチゾールはヨガ群、コントロール群ともに、介入前後の比較で有意に低下した。エストリオールとプロゲステロンは両群とも最終日に有意に低下したが初日より最終日で有意に増加した。

8. 結論

ヨガが妊婦の抑うつ症状や不安感を低減するための有効な介入であることが示唆された。

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

(介入群): 3名 理由は転院 (コントロール群): 3名 理由は記載なし

11. ヨガの詳細

1. マタニティヨガのアサーナ(19種から) 2. 呼吸法

12. Abstractor のコメント

ヨガ群では介入初日より、ヨガ練習後に不安、抑うつ気分が改善している。コントロール群では、初日は、このような改善効果はみられないが、最終日にはコントロール群でもヨガ群と同様の変化が生じている。この時点でのヨガの優位性は検討されていない。妊婦や出産による急激な環境の変化に戸惑い、抑うつ状態になる女性が多く、多少なりとも不安感などを抱く妊産婦は多いので、低コストで簡単に日常生活に取り入れることができる手段を取り上げたところに共感を持った。

13. Abstractor の推奨度

医師の許可が出た抑うつ状態の妊産婦に対して、条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

山本 亜子 岡 孝和 2014.12.22

ヨガの詳細

「ハタヨガマタニティプログラム」

(1) 体位法 (アーサナ)

以下のような基本的な座位、膝立ち、立位のヨガ・ポーズ：脊椎ねじり、テーブルのポーズ、猫/牛のポーズ、膝立ちでのバランス、膝立ちの英雄のポーズ、走者のストレッチ、コウノトリのポーズ、木のポーズ、ワシのポーズ、英雄のポーズ 1、英雄のポーズ 2、逆転の英雄のポーズ、サイドアングルポーズ、三角のポーズ、座位のアンギュラーポーズ、牛頭のポーズ、バタフライと礼拝の姿勢。

(2) 呼吸法 (プラーナーヤーマ)

(3) 瞑想についての記載はなし。