

5. 精神および行動の障害 (F329 認知症介護者のうつ)

文献

Lavretsky H, et al : A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: Effects on mental health, cognition, and telomerase activity. Int J Geriatr Psychiatry 2013;28:57-65. PubMed ID:22407663

1. 目的

軽いうつ傾向にある認知症家族介護者のうつ症状・メンタルヘルス・認知機能・テロメラーゼ活性に及ぼす Kirtan Kriya ヨガ瞑想の効果を調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

UCLA 倫理委員会 (カリフォルニア大学ロサンゼルス校) により承認された

4. 参加者

痴呆家族介護者(12 ヶ月以上親族を介護) 45名(45~91歳)

5. 介入

クンダリーニヨガのキルタンクリヤ

Arm1:(介入群) 瞑想群 25名 1回12分/日/8週間

Arm2:(対照群) リラックス群 20名 1回12分/日/8週間 リラックス音楽視聴

6. 主なアウトカム評価指数

メンタルヘルス : Hamilton Depression Rating Scale(うつ)、SF-36 item (36項目の健康調査のMCS)、認知 : MMSE, Trails A time, Trails B time, CVLT long delay cued recall、単核細胞のテロメラーゼ。

7. 主な結果

対照群に比べて瞑想群は有意に抑うつ症状を軽減し、メンタルヘルスと認知機能を向上させた。

【mental health】 SF-36 の MCS 値が 50%またはより改善した人は、瞑想群の 12 名(52.2%)と、リラックス群の 3 名(18.7%)だった。同様に HAM-D は、瞑想群の 15 名(65.2%)と、リラックス群の 5 名(31.2%)だった。

【Cognition 認知】 The MANCOVA は両群の認知において有意差を示した ($F(4,33)=3.82, p=0.01$)。MMSE total と Trail making B(time)は、瞑想群は、リラックス群と比較すると有意な改善を示した。

【Telomerase activity テロメラーゼ活性】 瞑想群の 43%がテロメラーゼ活性が改善し、比較するとリラックス群は 3.7%だった($p=0.05$)。瞑想群のみでメンタルヘルスコアの改善とテロメラーゼ活性の増加が相関した ($r=0.59; p=0.01$)。

8. 結論

表記なし

9. 安全性に関する言及

表記なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

20% (10名) 介入前4・介入群4・対照群2 (興味喪失、日程が合わない)

11. ヨガの詳細

クンダリーニヨガの Kirtan Kriya : 伝統的な詠唱瞑想。この瞑想には繰り返しの指の動き又はムドラーが含まれ、それと同様にマントラが詠唱された。「Saa.Taa.Naa.Maa」=「誕生、死、生命、再生」を意味し、これらは最初に唱えられ、それから静かにささやくように 11 分間唱え、初めと終りの 1 分間、深いブリージングリラクセーションの時に光のヴィジュアライゼーションを行った。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

認知症家族介護者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

森 靖子 岡 孝和 2015.3.5