

## 5. 精神および行動の障害 (F329 抑うつ状態)

### 文献

Woolery A, et al : A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Altern Ther Health Med*, 2004; 10: 60-63. Pubmed ID:15055096

### 1. 目的

短期間のアイアンガーヨガが、マイルドなうつ状態の成人の心理状態に及ぼす影響を調べる。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

大学のレクリエーションセンター

### 4. 参加者

抑うつ状態の 18-29 歳 (平均 21.5 歳) の成人 28 人。79%が女性で 82%が学生であった

### 5. 介入

アイアンガーヨガ 60分/週 2回/5週間(計 10セッション)+自宅実習

Arm1:(介入群) ヨガ群 13名

Arm2:(コントロール群) 待機群 15名

### 6. 主なアウトカム評価指数

BDI うつ、STAI 不安、POMS 気分、朝の唾液中コルチゾール値、介入前、途中、介入後の3回比較。

### 7. 主な結果

介入前後の比較では (paired t-test) ヨガ群では、BDI得点は12.8→3.9 ( $p<0.01$ )に、trait STAI得点は49.6→39.6に低下した (抑うつ症状と特性不安が軽減した) が、コントロール群では有意な変化は見られなかった。

Repeated ANOVAでは、ヨガ群ではコントロール群より有意にBDI得点( $p<0.01$ )、trait STAI得点( $p<0.001$ )が減少した。これらの効果はヨガを行っている途中から出現し、最後まで持続した。

POMSの変化を介入前後で比較すると、ヨガ後、抑うつ、緊張、怒り、疲労、混乱の項目の得点が減少した。また早朝唾液コルチゾールは、介入終了時において、ヨガ群の方がコントロール群より高い傾向があった。

### 8. 結論

アイアンガーヨガはマイルドな抑うつ状態の成人の抑うつ、不安、ネガティブは感情を改善する。

### 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(23%) 理由は不明

### 11. ヨガの詳細

背屈、立位、逆位のポーズなどを含む、うつを改善すると考えられるアイアンガーヨガ。生理中の女性以外は皆同じアーサナを実践した (生理中の女性は逆位のポーズを行なわない)。家でも実践するよう推奨した。

### 12. Abstractor のコメント

本研究の対象者はうつ病かどうかはわからない。参加者のBDIで10-15点であったが、精神医学的診断は受けておらず薬の処方も受けていない者が対象となっている。

### 13. Abstractor の推奨度

マイルドな抑うつ状態の成人にアイアンガーヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2013.03.30