

5. 精神および行動の障害 (F349 気分障害)

文献

Butler L et al: Meditation With Yoga, Group Therapy With Hypnosis, and Psychoeducation for Long-Term Depressed Mood: A Randomized Pilot Trial. Journal of Clinical Psychology, 2008; 64: 806-820 Pubmed ID:18459121

1. 目的

長期に患っている臨床的に重篤な抑うつ気分の患者に対して、(a)ハタヨガと瞑想+心理教育 (b) 催眠の集団療法+心理教育の有効性(寛解率と症状)を、心理教育のみのコントロール群と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

スタンフォード大学医学部精神医学と行動科学部

4. 参加者

気分障害と診断され、少なくとも過去2年間は寛解していない患者46名(平均50歳)

5. 介入

Inner Resources (IR) プログラム 1回120分/週、8回+4時間の特別実習+第12週にブースターセッション

Arm1:(介入群) ハタヨガ瞑想+心理教育群 13人

Arm2:(介入群) 催眠療法+心理教育群 13人 1回120分/週10回+自己催眠法の講習

Arm3:(コントロール群) 心理教育群 14人

6. 主なアウトカム評価指数

DSM-IV 診断 (介入前と9ヶ月後)、ハミルトンうつ病評価尺度(HRS)とコーネル気分変動評価スケール(CDRS-SR) (うつ症状。介入前、6ヶ月、9ヶ月のフォローアップ時)

7. 主な結果

9か月の追跡調査時にヨガ瞑想群(n=10)はコントロール群(n=5)より有意に多くの参加者が寛解した(p<0.031)。催眠群の8人の参加者が寛解したが、コントロール群との間に有意差はなかった。コントロール群では3例の新たな大うつ病が発症したが、ヨガ瞑想群と催眠群では一人も起こらなかった。症状のレベルは3群とも減少し、有意差はなかった。

8. 結論

ヨガ瞑想と催眠療法の介入は低~中等度のうつ病の治療法として有望である。

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

(ヨガ瞑想群): 2名 (睡眠群): 2名 (コントロール群): 2名 理由は不明

11. ヨガの詳細

瞑想・ハタヨガ・呼吸法・誘導された呼吸イメージ・マントラの詠唱を含んでいる。Inner Resources (IR) プログラムは放棄の瞑想の練習に重点を置く。放棄は湧き上がってくる考え・感情・感覚を追いやろう、あるいは取り組もうとすることなしに、参加者が手放すのを助けるために考えられた呼吸と可視化の練習に関連している。このアプローチは、考えや感情は一時的なものであることを認識するように参加者を勇気づけ、また特に抑うつ的反芻思考によって維持されているかもしれない気分障害に適しているようだ。

12. Abstractor のコメント

ヨガ群と催眠群では大うつ病エピソードの発症がなかった。2つの治療群のどちらかの参加者がコントロール群よりももっと寛解したかどうかの検討で、ヨガ瞑想群(n=10)はコントロール群(n=5)より有意に多くの参加者が寛解した。この場合は有意差が出たが、症例数が少なかつたため、うつ病に対する治療の反応の違いを調べる十分な力がなかった。

13. Abstractor の推奨度

うつ病患者に対してヨガを実習することを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2013.8.31

ヨガの詳細

「Inner Resources (IR) インナーリソースプログラム」

瞑想とヨガの実習会はInner Resources (IR) プログラムに従って行われた。これは瞑想・ハタヨガ・呼吸法・誘導された呼吸イメージ・マントラの詠唱を含んでいる。Inner Resources (IR) プログラムは放棄の瞑想の練習に重点を置く。放棄は湧き起ってくる考えと感情を観察し、それから呼吸と可視化を使って意識的にこれらの考えや感情を手放していく。参加者は座ってする瞑想の間中、放棄を使うことを、日常生活においてうつ的な考えや感情をうまく処理することを勇気づけられた。Inner Resources (IR) プログラムは呼吸法とマインドフル・ハタヨガのようなマインドフルネス・プログラムに見られるような技法を含む。しかしまた、古代のヨガの伝統から引き出した追加の技法をも含む。これらの技法は呼吸法の練習と呼吸に関連したイメージを含む。(すなわち、肺は空気で満たされた、2つの風船である、と想像すること。) ヨガの伝統からとってきた他のInner Resources (IR) 技法はマントラの繰り返しと放棄を含む。Inner Resources (IR) プログラムにおける放棄は湧き上がってくる考え・感情・感覚を追いやろう、あるいは取り組もうとすることなしに、参加者が手放すのを助けるために考えられた呼吸と可視化の練習に関連している。このアプローチは、考えや感情は一時的なものであることを認識するように参加者を勇気づけ、また特に抑うつ的反芻思考によって維持されているかもしれない気分障害に適しているようだ。