

5. 精神および行動の障害 (F412 不安うつ)

文献

Kohn M, et al: Medical Yoga for Patients with Stress-Related Symptoms and Diagnoses in Primary Health Care: A Randomized Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013. Pubmed ID:23533465

1. 目的

医学的ヨガのプライマリケアにおけるストレス関連疾患および愁訴(ストレス, 不安, 抑うつ, 痛み, 睡眠, QOL)に対する効果を通常治療+ヨガ併用群と通常治療単独群とで比較する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

スウェーデンのあるプライマリーヘルスケアセンター

4. 参加者

2011年3-6月, ストレス関連疾患もしくはストレス関連愁訴を訴える患者39名(平均54歳)。内訳: 身体表現性障害, 全般性不安障害, 筋痛症, 高血圧, 片頭痛, 抑うつエピソード等。

5. 介入

メディカルヨガセラピー 1回60分/週1回/12週間

Arm1:(介入群) 通常治療+ヨガプログラム群 20名(うち15名(83%)が女性)

Arm2:(コントロール群) 通常治療群 19名 (薬物療法や個人的身体活動。看護師、心理士、理学療法士、カウンセラーとの話合い。)

6. 主なアウトカム評価指数

PSS(自覚ストレス)、SMBQ(燃え尽き)、HADS(抑うつと不安)、ISI(不眠)、VAS(痛み)、EQ-VAS(全般的な健康度)などを介入前、12週後に比較。

7. 主な結果

PSS 得点は通常群に対しヨガ群でより低下(PSS:36.3→18.7)した(P=0.000)。(自覚ストレスが改善した)。燃え尽き症候群の症状は差がない(P=0.412)。不安、抑うつ改善度得点は anxiety においてヨガ群でより低下(P=0.019)、depression では両群に差がなかった(P=0.123)。不眠はヨガ群でより低下(P=0.004)。痛みの改善度に差はなかった。EQ-VAS は通常群に対してヨガ群でより上昇(ヨガ併用で全体的健康状態が改善) (P=0.018)。ヨガ併用群で胸郭の動きが有意によくなったが、血圧、心拍数に変化はなかった。

8. 結論

プライマリケアにおいてストレス関連疾患および愁訴に対して、医学的ヨガを併用することは有用である。通常治療にヨガを併用することで、不安、不眠、全般的健康状態がより改善するため。ただし痛み、燃え尽き状態の変化に差はなかった。

9. 安全性に関する言及

ヨガ群のうち5名(28%)の患者がヨガに関連して不快な事象を述べた。自分の内面的な感情に触れることによる緊張感、自分自身で管理しないと見えないことの負担感など。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

介入群で20名中2名(10%)がドロップアウトした。理由は不明。

11. ヨガの詳細

臥位での呼吸練習(10-15分)全身の運動と座位でのストレッチ(20-30分, 1-3分毎に異なったポーズ)、くつろぎのポーズ(10-15分)瞑想(5-10分)医学的ヨガ: 古典的クンダリーニョガに由来、病気を悪化させようとする工夫。ポーズ、呼吸法、マントラ、瞑想含む。

12. Abstractor のコメント

本研究では自宅での練習に関する指示がない。著者らが考察で述べているように、痛みや抑うつに対する効果を判断するには本研究は期間が短すぎた可能性がある。従来のヨガよりゆったりとした動作で行なうなどの工夫がなされたヨガプログラムである点に注意。

13. Abstractor の推奨度

プライマリーケアレベルでのストレス関連疾患患者の治療として通常の医学的治療に医学的ヨガを併用することを勧める。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.4