

## 5. 精神および行動の障害 (F412 神経症介護者の不安抑うつ)

### 文献

Umadevi P, et al. Effect of yoga therapy on anxiety and depressive symptoms and quality of life among caregivers of in patients with neurological disorders at tertiary care center in India: A randomized controlled trial. Indian journal of Psychiatry 55, Yoga and Mental Health Supplement, July 2013:385-89 Pubmed ID:24049204

#### 1. 目的

ヨーガ療法が神経疾患患者の介護者の不安や抑うつ症状、QOL に及ぼす影響を検討する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

A tertiary research and clinical care hospital(インド国立精神・神経研究所三次医療センターの研究)

#### 4. 参加者

入院中の神経疾患患者の介護者(18-60 歳)60 名

#### 5. 介入

ヨーガ療法 10 日間+自宅実習 20 日間 1 ヶ月

Arm1:(介入群) ヨーガ療法群 20 名

Arm2:(コントロール群) 21 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS, 不安と抑うつ尺度)、WHO quality of life-BREF (QOL)を、介入期間前後の2回測定。

#### 7. 主な結果

不安、抑うつと QOL のベースラインスコアでは、両群で同程度であった。2 世代また 3 世代などの同居家庭に比べて、核家族家庭ではうつ病のより高いレベル (P=0.035) と低い QOL (P=0.025) がみられた。性別も QOL に関連しており、女性介護者は男性介護者より低い生活の質 (P=0.031) をみられた。

介入前後で、ヨーガ療法群はコントロール群と比べて、有意に不安と抑うつ症状が低下し、QOL は上昇した (P<0.001)。

#### 8. 結論

神経疾患を有する患者の介護者は、高レベルのストレスや不安を持つ。このような介護者に対して、ヨーガ療法実習は不安とうつ症状を低下させ、QOL を改善することに有効であったことを示した。

#### 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): 10 名 理由は両群共に介護対象者が死亡、介護からの解放、来られない  
(コントロール群): 7 名

#### 11. ヨガの詳細

ヨーガ療法: 1.アーサナ 2.プラーナーヤーマ 3.真言詠唱

#### 12. Abstractor のコメント

疾患を直接抱えている者ではなく、その介護者に対象としているところが興味深かった。同時に、ヨーガ療法指導が、精神衛生上、効果があることがよく分かる論文である。また、核家族と同居家族、男性と女性で、精神的な問題の深刻さが異なるのも興味深かった。

#### 13. Abstractor の推奨度

神経障害患者の介護者の不安や抑うつ症状の低下、QOL の改善にヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2014.11.28