

5. 精神および行動の障害 (F412 女性の不安うつ)

文献

Javnbakht M, et al. Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15 2009; 102-104. Pubmed ID:19341989

1. 目的

女性のうつや不安の症状におけるヨガ実習の影響を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Headmaster of Yoga clinic- Mashhad- IRAN (女性ヨガクリニック)

4. 参加者

うつと不安のある女性 65 名(平均年齢 31 歳)

5. 介入

アイアンガーヨガ 1 回 90 分/週 2 回/2 ヶ月

Arm1:(介入群) ヨガ群 34 名

Arm2:(コントロール群) 待機群 31 名

6. 主なアウトカム評価指数

Beck Depression Inventory (BDI) うつ病調査票、State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 状態・特性不安検査 を介入前と2ヶ月後に測定。

7. 主な結果

ヨガ群における介入前の BDI(うつ)平均スコアは 12.8 であった。ヨガ介入後に 10.79 と減少したが有意な変化ではなかった ($p=0.13$)。ヨガ群では、介入により STAI 状態不安 得点 ($P=0.03$)、特性不安得点($P=0.001$)ともに有意に減少したが、コントロール群では変化しなかった。

8. 結論

2 ヶ月間のヨガの参加によって、不安障害女性の不安レベルを有意に低下させた。不安障害患者の医学的治療にかわる代替相補医療としてヨガを考慮でることを示唆している。

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

なし

11. ヨガの詳細

アシュタンガヨガ (アイアンガーメソッド)

12. Abstractor のコメント

不安障害の診断が明確ではない。本研究は抑うつに対する効果は認めていない。女性のみが対象の長期間ではない小規模の研究であるので、男性を含めた大規模で長期間の研究が期待される。女性の不安に対するヨガ実習の可能性が示されたようである。

13. Abstractor の推奨度

女性の不安の症状を改善するためにヨガを条件付きで勧める。抑うつに対する改善効果は不明である。

14. Abstractor and Date

白根 正修 岡 孝和 2013.8.06