

5. 精神および行動の障害 (F431 PTSD)

文献

Reddy S, et al.: The effect of a Yoga intervention on alcohol and drug abuse risk in veteran and civilian women with posttraumatic stress disorder, The Journal of Alternative and Complementary Medicine 2014;20, 750-756. Pubmed ID:25211372

1. 目的

PTSD の女性退役軍人および民間女性におけるアルコールと薬物の乱用に対するヨガ介入療法の効果を調べる。また PTSD の症状の認識、対処の変化とエビデンスに基づいた治療の開始を含む。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

VA Boston Healthcare System, Boston MA 1 施設

4. 参加者

PSS-I による少なくとも準閾値の PTSD をもっている 18-65 歳の女性

5. 介入

クリパルヨガ 1 回 75 分/12 セッション

Arm1:(介入群) ヨガ群 20 名

Arm2:(コントロール群) 18 名

6. 主なアウトカム評価指数

The alcohol use disorder identification test (AUDIT)アルコール使用障害同定試験、The Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) 薬物使用障害同定試験、研究者が作成した PTSD 関連の 4 つの質問 を介入前、介入後、介入 1 ヶ月後の 3 回測定。

7. 主な結果

アルコール使用障害同定試験の点数(mean=2.61)は、ヨガ群において介入後(mean=1.29)と介入 1 ヶ月後(mean=1.00)で有意に減少した。コントロール群においては介入後(mean=4.18)と介入 1 ヶ月後(mean=6.5)で有意に増加した。同様に薬物使用障害同定試験の点数(mean=1.0)は、ヨガ群で介入後(mean=0.07)介入 1 ヶ月後(mean=0.08)と有意に減少した。コントロール群において、介入前後で変化はなかった。介入 1 ヶ月後、PTSD 症状の体験については両群で有意差はなかったが、PTSD 症状に上手く対処できるようになったと答えた者はヨガ群(92%)の方が対照群(9%)より有意に多かった(P<0.001)。

8. 結論

この研究の結果から、特化されたヨガ治療は、PTSD 症状を軽減し、おそらく薬物乱用のリスクを減らし、エビデンスに基づく治療を促進する役割を果たすだろう。しかし、特に大きなサンプルサイズでの再検討がこれらの結果の確認に必要である。

9. 安全性に関する言及 記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):6 名 (コントロール群):6 名 理由は両群共に退いた、追跡調査に不参加の為

11. ヨガの詳細

個々の身体のレベルによって改良されたポーズとトラウマ・センシティブ・ヨガに合わせたものを含む。トラウマ・センシティブ・ヨガは身体の接触を避け、脅威のなく誘導する言葉を用いた。加えて、ヨガの介入はマインドフルネスと認知行動療法に特化された形の弁証法的行動療法の要素を用いた。

12. Abstractor のコメント

筆者の指摘しているようにこの研究では n が小さいので、十分な統計学的検出力がない。そのため有意差を出そうと、線形混合モデルにおける帰無仮説モデル尤度比を検討しているが、一般的ではない。n を増やすことが必要。また、次のような不備な点がある。論文中に研究機関名がきちんと記載されていない。ヨガ治療の具体的な内容や指導者について書かれていないので、評価できない。安全性について書かれていない。筆者自身も書いているように、大きなサンプルサイズでの再検討が必要である。

13. Abstractor の推奨度

症状の安定している PTSD 患者に対して、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2014.12.26