

## 5. 精神および行動の障害 (F431 PTSD)

### 文献

van der Kolk BA et al: Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. J Clin Psychiatry. 2014 Jun;75(6):559-65 Pubmed ID:25004196

### 1. 目的

慢性、治療非反応性の PTSD 女性患者に対し、情動調整の向上、PTSD 症状の軽減に関するヨガの効果を、支持的な健康教育と比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Trauma Center at Justice Resource Institute

### 4. 参加者

慢性、治療非反応性の PTSD 女性患者 (18-58 歳) 64 名

### 5. 介入

トラウマインフォームドヨガ 1 回 60 分/週 1 回/10 回

Arm1:(介入群) ヨガ群 32 名

Arm2:(コントロール群) 女性対象の支持的な健康教育 32 名 10 週間

### 6. 主なアウトカム評価指数

Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS PTSD の臨床診断)、Inventory of Altered Self-Capacities (情緒,気分制御の問題)、Davidson Trauma Scale (DTS, PTSD の程度)、Beck Depression Inventory-II(抑うつ)を介入前、介入中(5 週後)、介入後(10 週後)。

### 7. 主な結果

介入後 PTSD の診断基準を満たさなくなった者の数は、介入群で 51%、コントロール群 21%と有意に異なっていた( $P=0.013$ )。両群ともに CAPS 得点は低下したが、ヨガ群の効果量は大きく ( $d=1.07$ )、コントロール群は中等度であった ( $d=0.66$ )。DTS の変化パターンは両群で異なっていた。両群とも介入の前半では PTSD 症状は有意に軽減したが、その後、ヨガ群のみ改善が持続し (線形パターン)、統制群では初期の改善後に再発した。

### 8. 結論

ヨガは PTSD 症状を有意に軽減した。この効果量はよく研究された心理療法や薬物療法に匹敵する。ヨガは恐怖や無力感に関連した身体感覚的体験に耐性をつけ、情動的な気づきと感情の耐性を向上させることによって、心的外傷を受けた個々人の機能を改善するのだろう。

### 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): 1.6% (コントロール群):4.7% 両群ともに理由は不明。

### 11. ヨガの詳細

(トラウマインフォームドヨガ)ハタヨガの中心的要素 (呼吸法, 体位, 瞑想) を組み込む。心理学の修士号や博士号を有する認定ヨガの専門家と、主任研究員の監督の基で開発された。隠喩をとまなう解釈する言葉は用いない。身体感覚への好奇心を強調しており、指導員は「準備できた時に」や「もし、よければ」のような誘導する言葉とともに、「気づく」や「認める」というキーワードを用いることで自己に相談するよう促すことを特徴とする。体位を変更すること、保持すること、しないでおくことを選ぶよう、身体コントロールを練習する。

### 12. Abstractor のコメント

慢性化および治療非反応性を示す難治性の PTSD 症状に関するヨガの効果を、支持的な健康教育と比較した興味深い研究である。昨今、相次ぐ天災への対応や、学校での緊急支援 (ex. 附属池田小事件) において有用なプログラムの構築は急務であろう。今後、機序解明とともに、急性期、性差、学童・青年期の年齢層等についても検討されることを期待する。

### 13. Abstractor の推奨度

慢性および治療非反応性を示す PTSD に対してヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2014.12.12