

5. 精神および行動の障害 (F431 PTSD)

文献

Dick AM, et al . Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women : The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, 2014 May 18. PubMed ID:24888209

1. 目的

心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の女性患者を対象に、ヨガ介入による症状軽減 (マインドフルネス、精神的柔軟性、情動調整に対する影響) のメカニズムを検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

北東復員軍人委員会医療センター 1 施設

4. 参加者

過去6ヶ月間にヨガを実習しておらず、過去3ヶ月間薬物依存等の問題がなく、現時点で精神医学的に安定したPTSD, subthreshold PTSD患者 (DSM-IV) 18歳~65歳 38名

5. 介入

Arm1:(介入群) ヨガ1群 9名 クリパルヨガ 1回75分/週1回/12週間

Arm2:(介入群) ヨガ2群 11名 クリパルヨガ 1回75分/週2回/6週間

Arm3:(コントロール群)待機群 18名

週ごとにPTSD、痛み、気分、クラス外での行動、について調査票にて調査

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : the PTSD Checklist-Civilian(PCL-C, PTSD診断テスト)。副次評価項目 : The Emotion Regulation Questionnaire(ERQ, 情動調整力)、the Mindful Attention Awareness Scale(MAAS, マインドフルネスとして知覚力、注意深さ、MAAS-S:expressive suppression, MAAS-R:reappraisal)、the Acceptance and Action Questionnaire(AAQ-II, 精神的柔軟性)を介入前、介入後、1ヶ月の追跡調査時で比較。

7. 主な結果

MAAS (マインドフルネス) はヨガ群でも、コントロール群でも介入期間後、増加傾向となり、両群で差はなかった。AAQ(精神的柔軟性)は対照群で有意に増加したが、ヨガ群ではそうではなかった。しかし、ヨガ群でのみ、精神的柔軟性がPTSD症状の減少と相関していた。ERQ-S(表現の抑圧)はヨガグループでは有意に減少したが、コントロール群では変化がなかった。ERQ-R(評価)は介入前後で変化がなかった。

8. 結論

ヨガは表出の抑圧を減らすことが示唆された。また精神的柔軟性を増すことによって心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の症状を改善すると考えられる。

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

ヨガ群 : 20名中6名 (15%) 対照群 : 18名中6名 (22%)

11. ヨガの詳細

クリパルヨガ : ハタ・ヨガ。身心の協調、自己客観視化。今ここに集中するヨガ。トラウマ・センシティブ・ヨガの内容も包含する。特徴としては、(a) 今ここの感覚、(b) 選択権がある。(どのようなことをするのかの選択権)、(c) 効果的行動 (参加者がより良い状態、より安全な状態を感じることをする機会がある) (d) リズムを持って行う。200時間の National Yoga Alliance の認定ヨガ教師コースを卒業したヨガ教師が指導した。

12. Abstractor のコメント

ヨガによって感情のコントロールが可能になり、症状軽減につながる事が予測できる。医療費も軽減し、社会復帰、社会適応にもヨガが役立つであろうと推測できるが、更なる研究が必要である。

13. Abstractor の推奨度

心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の患者に対してトラウマセンシティブヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

長澤 宏 岡 孝和 2014. 12. 31