

## 5. 精神および行動の障害 (F509 摂食障害)

### 文献

Mclver S, et al. "Yoga as a treatment for binge eating disorder: A preliminary study," *Complementary Therapies in Medicine*. 2009, 17: 196-202. PubMed ID:19632546

### 1. 目的

むちゃ食い障害に対する 12 週間のヨガ実習効果の予備調査。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

オーストラリア市街地または郊外のフィットネスセンター

### 4. 参加者

むちゃ食い障害の肥満女性 71 名 (25-65 歳)

BMI25 以上、むちゃ食い尺度 Binge Eating Scale で 20 以上の者。

### 5. 介入

Arm1: (介入群) ヨガ群 : 34 名 1 回 60 分/週 1 回/12 週間 自宅実習 30 分(最低 5 日/週)

Arm2: (対照群) コントロール群 : 37 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : ベースライン、介入終了後、3 ヶ月後に実施。Binge Eating Scale (BES) International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, 身体活動量)で調査

副次評価項目 : ベースライン、介入終了後に実施・BMI(kg/m<sup>2</sup>) ウエスト、ヒップ周径(cm)

### 7. 主な結果

BES:介入後ヨガ群でむちゃ食いの有意な減少が認められた(P<0.001)。対照群では有意な変化はなかった。

身体活動量 IPAQ : 介入後ヨガ群で身体活動量の有意な増加が認められた(P=0.001)。対照群では有意な変化はなかった。ヨガ群において介入後と 3 ヶ月後のフォローアップを比べても BES(P=0.090)、IPAQ(P=0.230)の改善は維持していた。

BMI ウエスト、ヒップ周径 : 介入後、ヨガ群で BMI(P=0.009) ウエスト(P=0.001)、ヒップ(P=0.001)周径の有意な減少があったが、効果量は小さかった。対照群では有意な変化はなかった。

ITT 解析 : ヨガ群で BES の有意な減少があり効果量は d=1.2。また身体活動量の有意な増加があり効果量は d=0.6。効果量は小さいが、BMI,ウエスト,ヒップ周径も有意な減少が認められ、ドロップアウトが結果に影響を与えなかったと考える。

### 8. 結論

ヨガ実習はむちゃ食い障害の改善に効果が期待できる。成功率(64%)は減量プログラムや心理的プログラムと比べても遜色がない。

### 9. 安全性に関する言及 有害事象なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群 : 9 名(26%) 対照群 : 12 名(32%) 両群とも家庭や仕事の事情、旅行などのため

### 11. ヨガの詳細

呼吸法 5 分 ハタ・ヨガ 45 分 深い呼吸に連動したゆっくりとした動きのアーサナ  
リラクゼーション 10 分 マインドフルに食事をする指導。

### 12. Abstractor のコメント

症状が改善したのはヨガの多面的アプローチに因ると思われる。心が安定し、自制するための意志力/客観視力も徐々についていったと考える。一方で食欲は心理的な欲求でもあり、むちゃ食い行動の根本的な原因が解決しなければ、食習慣や運動習慣の改善が持続するのか、効果についてより長期の研究が望まれる。

### 13. Abstractor の推奨度

むちゃ食い障害の人に対してヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2015.2.1