

5. 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

文献

Ikai S, et al. Effects of yoga therapy on postural stability in patients with schizophrenia-spectrum disorders : A single-blind randomized controlled trial.

Journal of Psychiatric Research, 2013, Vol. 47, pp1744-1750 Pubmed ID:23932244

1. 目的

統合失調症では身体的不安定が転倒のリスクを増すため重要な問題である。統合失調症患者の姿勢安定と柔軟性に対するヨガセラピーの効果を検討する。

2. 研究デザイン

短盲検ランダム化比較試験 (single-blind RCT)

3. セッティング

山梨県山梨県立北病院神経精神科 1 施設

4. 参加者

統合失調症あるいは精神病性障害と診断された 18 歳以上の外来患者

5. 介入

ヨガセラピー 1 回 60 分/週 1 回/全 8 回 (8 週) その後 8~16 週はデイケアに参加

Arm1:(介入群) 継続中の治療+ヨガ群 25 名

Arm2:(コントロール群) 継続治療+デイケアプログラム群 24 名 SST,心理教育

6. 主なアウトカム評価指数

重心動揺検査(ロンベルグ率など)、立位による前屈の測定、追跡調査において①Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS, 陽性、陰性症状) ②Drug-Induced Extrapyrarnidal Symptoms Scale (錐体外路症状) ③FACT-Sz (症状による問題と社会機能評価) ④EroQol 5 dimensions (QOL) ⑤CVR-R (心電図 R-R 間隔)。

介入期間前後 (8 週、さらに 16 週の項目もあり) に測定。

7. 主な結果

介入後、ヨガ群はコントロール群に比べて重心動揺計での体幹運動距離の長さ(P=0.008)とロンベルグ率(P=0.009)、立位による前屈(P=0.014)が改善した。臨床的指標で両群間で差がみられたものは PANSS の陰性症状(P=0.014、ヨガ群で得点低下)と FACT-Sz(P=0.003、ヨガ群で増加)のみで、他の統合失調症の臨床症状に関連する指標では両群で差はなかった。ヨガ群において 8 週目に示された効果は、16 週目にはほぼベースラインに戻った。

8. 結論

統合失調症スペクトラム患者の姿勢安定と柔軟性に関するヨガセラピーの効果が初めて評価された。8 週間のヨガセラピーで姿勢動揺は有意に減少した。ヨガは統合失調症スペクトラム患者の姿勢安定を高め、転倒や骨折のリスク減少に有効であることが示唆された。

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): 8% 理由は両群共に同意の撤回、介入前の症状の再燃、合併症による入院
(コントロール群): 12.5%

11. ヨガの詳細

ウォームアップとして筋肉をほぐす運動のあと、(1)アーサナとして、ねじりのポーズ、立位によるポーズ、太陽礼拝、屍のポーズ、(2)呼吸法を行った。(呼吸法の詳細については Supplementary table1 を参照と記載あるのみ)。(3)瞑想については記載なし。

12. Abstractor のコメント

統合失調症患者の姿勢安定と柔軟性における、ヨガ療法の効果の研究は過去になく、価値がある。ヨガのセッションを統合失調症患者向けに工夫し、ドロップアウト率を減少させた点が興味深い。

13. Abstractor の推奨度

統合失調症患者の姿勢安定と柔軟性を高めるために、ヨガを勧める

14. Abstractor and Date

平澤 昌子 岡 孝和 2014.12.8