

5. 精神および行動の障害 (F509 摂食障害)

文献

Mitchell KS, et al. Innovative Interventions for Disordered Eating: Evaluating Dissonance-Based and Yoga Interventions. International Journal of Eating Disorders, 2007; 40; 2 :120-128. Pubmed ID:20848578

1. 目的

自分の体型に不満をもっている女子大生において、摂食障害のリスクファクターを減少させるためにヨガプログラム実習と認知的不協和理論に基づく介入プログラムが有効かどうかを検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカ ヴァージニアにて

4. 参加者

心理学専攻の女子大学生及び自分の体型に満足出来ない人ら 113 名

5. 介入

Arm1:(介入群) ヨガ群 50名 ヨガアライアンス 1回45分/週1回/6週間

Arm2:(介入群) 認知プログラム群 33名

Arm3:(コントロール群) 30名

6. 主なアウトカム評価指数

EDDS(摂食障害評価)、Binge Eating Scale(気晴らし食い評価)、Trait Anxiety Inventory(特性不安)、CES-D(抑うつ性自己評価)、EDI(摂食障害調査票)、TAS-20(アレキシサイミア測定尺度)、Ideal Body Stereotype Scale-Revised(理想体型固執票)、TFEQ(食に関する質問紙)を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

認知プログラム群は、コントロール群に対して体への不満感、失体感、不安、食物に対する無秩序さにおいて有意に介入前と比較して低いスコアであった。また EDDS(P=0.09)、EDI-BD(P=0.01)、EDI-DFT(P=0.03)、STAI-trait(P=0.047)、TAS-20(P=0.02)においても、不調和認知プログラム群はコントロール群に比べて有意に低かった。ヨガ群では、上記の項目すべてにおいて、コントロール群との間に統計的に有意差は認められなかった。

8. 結論

ヨガ群とコントロール群の間ではアウトカムにおいて有意な差はなかった。しかし認知的不協和理論に基づく介入プログラムグループ参加者は、食物に対する節操のなさ、衝動性、体への不満、失感情症、不安は他の群に比べて低い得点であったことから、認知的不協和理論に基づく介入プログラムはリスクファクター低減に有効であると考えられる。ヨガの価値に関しては更なる研究が必要である。

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):17名 (認知プログラム群):3名 (コントロール群):0名 3群共理由は不明

11. ヨガの詳細

内容の詳細については言及なし

12. Abstractor のコメント

ヨガとはアーサナ(体操)、プラナーヤーマ(呼吸法)だけでなく瞑想を含むものであり、自分とは何かという自己に対する気づき、認知の修正を促す方法論をもっている。本研究ではどのような内容のヨガ指導が行われたか不明であり、ヨガにおいては統計的に意味のある数値は確認されなかった。筆者らはその理由に実習期間が短期間であった事をあげているが、実習者に対する指導内容によっては不協和認知グループと同様の効果を期待できるだろう。

13. Abstractor の推奨度

摂食障害のリスクファクターを減らすためのヨガの有用性は示されなかった。

14. Abstractor and Date

山岡 久志 岡 孝和 2014.03.03