

5. 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

文献

Varambally S, et al. Therapeutic efficacy of add-on yogasana intervention in stabilized outpatient schizophrenia: Randomized controlled comparison with exercise and waitlist. Indian Journal of Psychiatry . 2012 ; 54(3): 227–232. Pubmed ID: 23226845

1. 目的

統合失調症外来患者に対してヨガアサナ追加介入の治療的有用性を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

the National Institute of Mental Health and Neurosciences 1 施設, インド

4. 参加者

統合失調症と診断された外来患者 120 名。平均年齢はヨガ群 32.8 歳、運動群 30.6 歳、待機群 33.6 歳。病歴の平均月数は、ヨガ群 129.7 ヶ月、運動群 88.6 ヶ月、待機群 121.5 ヶ月。

5. 介入

ポーズと呼吸法のためのヨガ 1 回 45 分最初の 1 か月間 25 回。介入後も自宅での実習を推奨。介入後の 3 か月間毎月フォローアップを行った

Arm1:(ヨガ群) 47 名 通常治療に加え、ヨガを介入

Arm2:(運動群) 37 名 通常治療に加え、標準的な運動

Arm3:(待機群) 36 名

6. 主なアウトカム評価指数

PANSS 統合失調症の陽性・陰性症状評価尺度、SOFS 社会的職業的機能スケール、Extra Pyramidal Symptoms 錐体外路症状。介入前と 4 か月後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入の前と 4 か月後の測定で、ヨガ群で PANSS (陰性 ($P<0.001$) と総合 ($P<0.001$)) と SOFS ($P<0.001$) の著しい減少が起こった。運動群では SOFS ($P=0.004$) で減少があったものの、その他の測定では運動群も待機群も著しい変化はなかった。ヨガ群は運動群 (オッズ比=5.000)、待機群 (オッズ比=5.167) のどちらと比較しても PANSS 陰性得点の改善を得る可能性は 5 倍の増加をもたらすことを示した。PANSS 総合得点の観点からヨガ群における改善の可能性は待機群 (オッズ比=6.576) よりも約 6 倍であった。介入は、薬剤性錐体外路症状の評価には影響を及ぼさなかった。

8. 結論

数年間安定した投薬治療を受けている統合失調症患者に、ヨガの 1 ヶ月の実習とその後の 3 ヶ月の自宅実習を行う追加の治療は、運動を追加する治療や通常治療よりも重要な効果を提供した。

9. 安全性に関する言及 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 8 名、運動群 15 名、待機群 2 名、計 25 名の 20% が最終的にドロップアウトした。

11. ヨガの詳細

特定のポーズと呼吸法で構成されるヨガ。瞑想は、精神病を悪化する危険性があるため、瞑想の構成要素は含まない。

12. Abstractor のコメント

統合失調症に対して通常治療に加えたヨガの効果について有意義な結果を得られた。参加者の病歴が平均で 10 年ほどあり、患者本人や患者の近くで暮らす人々のことを考えると もっと早くこの有効な治療を知りたかったであろう。今後は、病歴の長さやヨガの効果の関係についての研究がされることを期待したい。

13. Abstractor の推奨度

統合失調症の患者に対して、通常治療に加えヨガを実習することを勧める。

14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015.02.15