

5. 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

文献

Vancampfort D, et al. State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study: a randomized controlled trial. Disability and Rehabilitation.2011;33(8):684-689 Pubmed ID: 20718623

1. 目的

統合失調症患者に、ヨガあるいはエアロビクスのシングルセッションと対照条件で不安、精神的ストレス、主観的幸福感の変化について比較検討を行った。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Kortenberg 大学急性期精神科1施設、ルーヴェン、ベルギー

4. 参加者

Kortenberg 大学急性期精神科病棟に入院している統合失調症もしくは統合失調様障害と診断された男性22名(平均年齢31.8±8.7歳)、女性18名(32.74±8.93歳)計40名。

5. 介入

ハタヨガ 1回30分 40名の参加者はランダムな順番でヨガ、エアロビクス、運動はしない対照条件の3つのセッションを一度行った。

Arm1:(ヨガ)

Arm2:(エアロビクス)20分間自分の好きな強度でエルゴメーターを漕ぐ

Arm3:(対照条件)20分安静座位を保持(与えられたものを読書することは可能)

6. 主なアウトカム評価指数

State Anxiety Inventory (SAI) 不安、Subjective Exercise Experiences Scale (SEES) 精神的ストレスと主観的幸福感。介入前後の2回測定。

7. 主な結果

不安は、ヨガ後(P<0.0001)とエアロビクス後(P<0.0001)で運動なし後と比較し有意に減少した。ヨガ後とエアロビクス後では有意差は見られなかった。

精神的ストレスは、ヨガ後(P<0.0001)とエアロビクス後(P<0.0001)で介入後の値が運動なし後と比較して有意に低下した。ヨガ後とエアロビクス後では有意差は見られなかった。

主観的幸福感は、ヨガ後(P<0.0001)とエアロビクス後(P<0.0001)で介入後の値が運動なし後と比較して有意に上昇した。ヨガ後とエアロビクス後では有意差は見られなかった。

8. 結論

ヨガと有酸素運動は状態不安とストレスを減少させ、主観的幸福感を増加させる結果となった。

9. 安全性に関する言及 記載なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップアウトなし。

11. ヨガの詳細

(1)新循環系のウォーミングアップ5分 (2)腹式呼吸訓練5分 (3)アーサナ15分(a.山のポーズ b.木のポーズ c.猫のポーズ d.コブラのポーズ e.膝と胸のポーズ) (4)リラクゼーション(Shavasana含む)5分

12. Abstractor のコメント

統合失調症患者が社会生活を送る中で感じる不安や精神的ストレスを対処する方法を身につけることが、その方のQOLを高める際にとっても重要なこととなってくる。その対処方法の一手段としてヨガを位置づけることが出来ることはとても興味深く、手軽に参加できるヨガの場を増やすことや、情報を提供することが出来ればと感じた。

13. Abstractor の推奨度

統合失調症者の不安・ストレス軽減、主観的幸福感向上に関して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

一町 小百合 岡 孝和 2015.02.14