

## 6. 神経系の疾患 (G409 てんかん)

### 文献

Panjwani U, et al. Effect of Sahaja Yoga Meditation on Auditory Evoked Potentials (AEP) and Visual Contrast Sensitivity (VCS) in Epileptics. Applied Psychophysiology and Biofeedback.2000; 25(1), 1-12. Pubmed ID:10832596

### 1. 目的

抗てんかん薬によって維持されている原発性特発性てんかん患者に対するサハジャヨガ瞑想の効果を検討する。特に電気生理学的パラメーターに及ぼす影響を調べる。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

ニューデリー レディ・ハーディング (Lady Hardinge) 医科大学 神経科、SK 病院

### 4. 参加者

32名 (15歳から35歳)、ヨガ瞑想群 n=10、模倣エクササイズ群 n=10、コントロール群 n=12 選択基準：原発性特発性てんかんであると診断された者

### 5. 介入

Sahaja ヨガ瞑想 1回20~30分/日2回/6ヶ月間。

Arm1:(ヨガ瞑想群) 10名

Arm2:(模倣エクササイズ群) 10名 異なる位置に手を置き目を閉じて静かに座るように指示されたが、実際に瞑想はしていない。

Arm3:(コントロール群) 11名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Visual Contrast Sensitivity(VCS) コントラスト感度、

Auditory Evoked Potentials(AEP) 聴覚誘発電位 (Brainstem Auditory Evoked Potentials(BAEP) 脳幹聴覚誘発電位と Mid Latency Responses(MLR) 中間潜時反応)

介入前、介入3か月後、6か月後の3回測定。

### 7. 主な結果

コントラスト感度：ヨガ瞑想群において、VCS の有意な改善が見られた。模倣エクササイズ群、コントロール群には顕著な変化は見られない。ヨガ瞑想群においては、すべての空間周波数において顕著な変化があった。

聴覚誘発電位：ヨガ瞑想群では MLR の Na-Pa の振幅が増大した ( $p<0.05$ ) が、模倣エクササイズ群、コントロール群では不変であった。BAEP では有意な変化はなかった。

### 8. 結論

てんかん患者において、ヨガ瞑想によるストレスレベルの低下は、特定の刺激に対して、より反応するように導く。また Sahaja ヨガ瞑想は、いくつかの電気生理学的応答に変化をもたらすようだ。

### 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 言及なし

### 11. ヨガの詳細

Sahaja yoga : 指示された位置に右手を置き、質問 (あるいはアサーション) を行う。心臓の上、「私は魂か？」を3回、胃の上、「私は自分の主人か？」を3回、頭の上で指を開いて時計回りに7回手を回し「神様私に悟りをお与えください」を7回など。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガ瞑想は、特定の刺激に対するてんかん患者の反応を改善させる可能性があり、ホームプラクティスも可能であるため効果が期待できる。しかし、すべての反応に対しての改善ではないため、今後、さらなる研究が必要である。VCS の改善に関しては、ストレスの低下と注意力の増大によるのではないかと、著者らは考察している。

### 13. Abstractor の推奨度

ヨガ瞑想を勧める。てんかん患者の反応の改善に効果が期待でき、悪影響もないようである。座位で行うものであり転倒の恐れがない。

### 14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2013.12.25

## ヨガの詳細

### 「Sahaja ヨガ瞑想」

ヨガ瞑想のセッションは、指示された位置に右手を置き、質問（あるいはアサーション）を行うものである。

- ・ポジション1（心臓の上、「私は魂か？」を3回問う）
- ・ポジション2（胃の上、「私は自分の主人か？」を3回問う）
- ・ポジション3（胃の下（体と左足の間）、「神様、私に純粋な神の智慧をもたらしてください」を6回唱える）
- ・ポジション2（胃の上、「私は私の主人だ」を10回唱える）
- ・ポジション1（心臓の上、「私は魂だ」を12回唱える）
- ・ポジション4（右側に頭を回して首の後ろ、「私は無罪だ」を16回唱える）
- ・ポジション5（額、「私はすべての人を許す（自分自身さえも）」をすべての人を許すまで繰り返す）
- ・ポジション6（上向きに頭を上げて後頭部、「神様、もし私がいかなる罪を犯してもお許してください」を1回唱える）
- ・ポジション7（頭の上で指を開いて時計回りに7回手を回す、「神様私に悟りをお与えください」を7回唱える）