

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Patel C. Yoga and biofeedback in the management of hypertension. Journal of Psychosomatic Research, Vol. 19, pp. 355 to 360. Pergamon Press, 1975. Pubmed ID:1214232

1. 目的

高血圧管理におけるヨガとバイオフィードバックの有効性を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ある医院1施設

4. 参加者

本態性高血圧、腎性高血圧、降圧薬使用者の40名(平均年齢57歳)

5. 介入

リラクゼーションと瞑想 1回30分週2・3回/6週間

研究1 Arm1:通常治療+ヨガ群(20名) Arm2:通常治療群(20名) 寝椅子に仰臥位となり、リラクゼーションと瞑想を行った。対照群は、介入群のセッションと同じ回数出席し、リラクゼーション訓練の代わりに寝椅子に休んだ。

研究2(クロスオーバー試験) Arm1:通常治療+ヨガ群 16名 Arm2:通常治療 16名 対象者は、コントロール期間の6週間で12回のセッションがあった。

予備研究 同様なリラクゼーション訓練によって高血圧患者が日常生活ストレスによく耐えられるかを確認することが目的。運動負荷試験と寒冷昇圧試験を受けた。

6. 主なアウトカム評価指数

研究1、研究2...血圧値の変化 予備研究...血圧の最大上昇、血圧の回復時間。

7. 主な結果

研究1: 介入群では収縮期血圧($P<0.001$)、拡張期血圧($P<0.001$)、薬剤の減量41%

と有意な血圧低下が見られたが、対照群では有意な血圧変化はなかった($P>0.1$)。

研究2: コントロール期間では有意な血圧変化はなかったが($P>0.1$)、介入期間では有意な血圧低下($P<0.001$)と薬剤の減量(27.5%)を認めた。予備研究: 運動負荷試験による血圧の最大上昇と血圧の回復時間について、介入群では試験前後で有意な低下を認めたが、対照群では有意な変化がなかった。寒冷負荷試験による血圧の最大上昇と血圧の回復時間について、介入群では試験前後で有意な低下を認めたが、対照群では有意な変化がなかった。

8. 結論

研究1と研究2から...ヨガとバイオフィードバックは長期的に安静時の血圧を低下させるのに効果がある。予備研究から... (ヨガとバイオフィードバックの) 効果的な方法が環境ストレスに対する反応を減弱し、その影響からの回復を速くすると認められる可能性を示唆している。

9. 安全性に関する言及 表記なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 表記なし

11. ヨガの詳細

(1)体位: 寝椅子の上で仰向けになり、両脚は少し離して股関節で外旋し、腕は傍らにおき、手は仰向けにして、指は少し屈曲させておく。頭は快適なところまで上げた。目はずっと閉じていた。(2)呼吸: 最初にゆっくりリズムカルに呼吸するよう求められた。そして、そのリズムは自然のペースになっていった。(3)リラクゼーション、瞑想等: 呼吸に続き、心の中で体のさまざまな部分のある順序で調べ、各々の部位を完全に弛緩させた。一旦よくリラックスすることを習得できたところで精神集中と瞑想が導入された。(精神集中と瞑想の詳細については表記なし。)

12. Abstractor のコメント

本論文の意義は、ヨガが安静時血圧のコントロールに役立つのみならず、日常生活ストレスによる血圧上昇を抑制し速く回復させる可能性を示しているところにある。

13. Abstractor の推奨度

本論文からは、高血圧に対してヨガが有効かどうかどちらともいえない。

14. Abstractor and Date

前島 文夫 岡 孝和 2015.02.10