

9. 循環器系の疾患 (I251 冠動脈疾患)

文献

Pal A, et al. Effect of yogic practices on lipid profile and body fat composition in patients of coronary artery disease. *Complementary Therapies in Medicine*, 2011; 19: 122—127. Pubmed ID:21641516

1. 目的

定期的なヨガ実習と自己鍛錬による冠動脈疾患患者の体脂肪と増加した脂質の減少を観察する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド・ウッタール・プラデーシュ州・ラクナウ・チャトラ Shahuji マハラジ医科大学・生理学科

4. 参加者

心臓病科患者で冠動脈疾患を患う 40-70 歳の男女 170 名

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ+通常治療群 85 名 1 回 35-40 分/週 5 回/6 ヶ月

Arm2:(コントロール群)通常治療群 85 名

6. 主なアウトカム評価指数

BMI、Fat(体脂肪率)、Fat mas(脂肪量)、Fat free mass(除脂肪量)、Total body water(体水分)、SBP(収縮期血圧)、DBP(拡張期血圧)、HR(心拍数)、Total cholesterol(総コレステロール)、HDL コレステロール、Triglyceride(中性脂肪)、LDL コレステロールを介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入による変化量の群間比較では、ヨガ群はコントロール群より BMI(P<0.04)、体脂肪率(P<0.0002)、除脂肪量(P<0.04)、収縮期血圧(P<0.002)、拡張期血圧(P<0.009)、HDL (P<0.0001)、LDL(P<0.04)、心拍数、総コレステロール値、中性脂肪(いずれも P<0.0001)において有意に低下した。

8. 結論

定期的なヨガ実習後の、BMI、体脂肪率、除脂肪量、収縮期血圧、拡張期血圧、心拍数、総コレステロール値、中性脂肪、LDL の減少は、臓病及び高血圧患者に有益である。したがって、本研究に含まれるヨガ実習は、冠動脈疾患患者に対して有効である。

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

(介入群):5 名 理由は死亡、転院

(コントロール群):11 名 理由は投薬治療を中止、忙しい、連絡が途絶えた

11. ヨガの詳細

クリヤー、シャバアーサナ、アーサナ 5 種類、呼吸法、オーム詠唱。

12. Abstractor のコメント

ヨガ実習によって、心臓病患者の体脂肪及びコレステロール値が減少し、心拍数、血圧についても大幅な改善が見られることを実証した研究である。ヨガの介入前後で HDL も低下しているが、本研究では、ヨガ総コレステロールが 28 (単位の記載がないが mg/dL)、HDL が 6、LDL が 15 低下したとしている。

13. Abstractor の推奨度

冠動脈疾患患者の血中脂質プロファイルと体脂肪量を改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

青木 弥生 岡 孝和 2015.1.24

ヨガの詳細

- * (クリヤー) Jal Neti ジャラ・ネティー 塩水で行う鼻うがい 呼吸を楽にする週に1回
- *Shavashana シャヴァーサナ 仰臥位での身体の意識化 (10~15分)
- *Bhujangasana ブジャング・アーサナ 真っ直ぐ腹臥位 脚、足の裏をつま先まで真っすぐに伸ばす (3分間に5回)
- *Shashankasana シャシャンカ・アーサナ 正座から前屈し、手と額を膝の正面の床につけ休む (3分間に5回)
- *Ushtrasana ウシュトラ・アーサナ 膝立ちになって膝と足を腰幅で保つ (3分間に5回)
- *Hasthutthanasana 息を深く吸い、わずかに頭を後ろへ傾けながら、腕を頭上高く上げ手を見上げる。(3分間に5回)
- *Shiddhasana シッダ・アーサナ 脚を前に伸ばして座り、右脚を曲げて足の裏を左脚の内腿に当てる。(5分、脚を変える)
- *Nadi Shodhan Pranayama ナーディ・ショーダン呼吸法 (6~7分で5回) オーム詠唱しながら(2分間で3回)