

## 9. 循環器系の疾患 (I519 心疾患)

### 文献

Toise SC, et al: Psychosocial and Cardiac Outcomes of Yoga for ICD Patients: A Randomized Clinical Control Trial. *Pacing Clin Electrophysiol*.2014;37(1):48-62. PubMed ID:23981048

### 1. 目的

埋め込み式除細動器を埋め込んだ患者に対するヨガの心理的効果、心臓への影響を検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

イエール大学病院、コネチカット州、ニューヘブーン、イーストカロライナ大学、心理学部と心血管科学部 ノースカロライナ州、グリーンビル、イエール薬科大学、コネチカット州、ニューヘブーン、バナー健康心血管ノース・コロラド学会、コロラド州、グリーリー、イエール大学職業、環境医学、内科部、イエール大学、コネチカット州、ニューヘブーン

### 4. 参加者

参加者はICD受容者。18歳以上で、介入の最低6週間前に装置を受け取った55名

### 5. 介入

Arm1:(ヨガ群) 31名 80分/週1回/8週間 自宅実習CDを渡され30分/週3回

Arm2:(対照群) 24名

### 6. 主なアウトカム評価指数

FSAS(フロリダショック不安比率)、FPAS(フロリダ患者の承諾調査)、CES-D(うつ)、PHE(肯定的健康)、STPI(州特徴特別人格目録)、IPS(対人サポート評価)、SCS(セルフコンパッション、自慈心)、SEC(徴候・感情チェックリスト)、EMT(表現操作テスト)、介入前、介入後で比較。

### 7. 主な結果

ヨガセラピー群のショック不安は有意に減少し、対照群のショック不安は有意に増えた。またヨガセラピー群は、コントロール群に比べ、セルフコンパッション、マインドフルネスの得点が高くなった。

さらに、ヨガセラピー群の方が、コントロール群よりdevice-treated ventricular (DTV) event (心室イベント)の頻度が有意に低かった( $P < 0.0001$ )。

### 8. 結論

ヨガは埋め込み式除細動器を埋め込んだ患者に対して、心理社会的利益がある。

### 9. 安全性に関する言及

特に言及されていない。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群: 5名 対照群: 4名

### 11. ヨガの詳細

ICD 心臓患者用ヨガプログラム: Toise, Ph.D, M.P.H., unpublished NIH grant, 2007

### 12. Abstractor のコメント

ICD 患者が感じている電気ショックに対する不安が、ヨガセラピーにより減少されたという点はとても意義があると思う。

ヨガによって心室イベントが低くなる点は特筆すべきである。

### 13. Abstractor の推奨度

ICD 患者に対してヨガセラピーを勧める。

### 14. Abstractor and Date

宮崎 真弓 岡 孝和 2015.2.18

## ヨガの詳細

「ICD 心臓患者用ヨガプログラム」

(Toise, Ph.D, M.P.H., unpublished NIH grant, 2007 を改良)

ヨガ介入は患者の体力に合わせ、3つの機能能力別カテゴリーに作成された。

1つ目は完全介助を要する患者：自分で座位から立つ事、横たわる位置から立つことも座る事も出来ない患者

2つ目は、部分介助を要する患者：立つ事は出来、補助があれば、横たわる位置から座り、座位から立つ事が出来る患者

3つ目は介助がいらない患者：自立でき、補助なしで横たわった位置から座り、立つ事が出来る患者。しかしながら、すべてのレベルに対し、同じ材料とカリキュラムが渡され、それぞれの身体能力に合うように採用した。

こうすることによって、幅広い身体能力の患者が参加でき、実験の人数を一般的なICD受理者人口に近づけることができた。3つのレベルに加え、カリキュラムは、3つのカテゴリーで文書化されて反復可能な7-ステップ・プロトコルに標準化された。

- 1) 呼吸法 (プラナーヤーマ)
- 2) 身体的姿勢(アーサナ)
- 3) リラクゼーション (ニドラ) と瞑想

これらの習慣変化技法は練習と頻繁な練習により強化されるので、各参加者は2回目のクラスで、30分のホームプラクティスCDを渡され、週3回行うようにした。各クラスの最初に参加者はチェックイン用紙を記入し、前週どのような練習をどのくらい行ったかを報告した。各クラスの最後には、参加者は心の状態と週ごとのホームプラクティスの記録を2分間で記入した。