

9. 循環器系の疾患 (I519 心疾患)

文献

Innes KE, et al: A New Educational Film Control for Use in Studies of Active Mind-Body Therapies: Acceptability and Feasibility. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE 2011; Volume 17, Number 5, 453-458 PubMed ID:21554109

1. 目的

心血管疾患リスクのある閉経後、肥満であり運動をしない女性への心身療法としてヨガの効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカの施設 (医療施設かヨガ教室かは不明)

4. 参加者

心血管疾患リスクのあるあまり運動しない閉経後の肥満女性(45-79 歳) 75 名

5. 介入

Arm1:(介入群) ヨガ群 38 名 1 回 90 分/週 2 回/8 週間

DVD2 枚とブックレットが配布され、クラスの無い日に 30 分自宅実習を指導

Arm2:(対照群)教育映画視聴群 37 名 1 回 90 分/週 2 回/8 週間

両群ともに 1 クラスのサイズは 14 名以下。対照群にはヨガクラスへの無料券が支給され、ヨガ群へも最終評価終了後に映画視聴の機会提供があった

6. 主なアウトカム評価指数

インスリン抵抗性や生理的・人体測定的リスク因子の指標・治療効果への期待度・出口調査、介入前、8 週後に比較。

7. 主な結果

結果は記されていない (両群間で、治療効果の期待度に統計的に有意な差は見られなかった。両群の参加者に、それぞれ割り当てられなかったプログラムへのアクセスを提供したことは、ランダム比較試験の参加者募集や、参加者がプログラムを続けることにも役立ったかもしれない。映画視聴クラスの参加者の 1 人は、当初ヨガ群に振り分けられなかったことに落胆したが、映画で情報に触れることができヨガクラスへも無料券で参加することができるのは幸運だったと考えを変え、これに同調する者も多かった。ヨガ群の参加者の多くも映画に興味を示した。映画クラスでは視聴後の交流の時間などの社会的因子を好ましいとした参加者が多い一方、1 人を除く全員がプログラムの映画内容に言及していることから、研究対象者に合わせた映画の選択が非常に重要だと見られる。)

8. 結論

閉経後女性の心血管疾患のリスクに対してのヨガの効果に関するランダム比較試験の調査結果は、この教育映画クラスの対照群は実現可能であり、参加者にも受け入れられた、と示唆する。(抄訳者注: ヨガの推奨度に関する言及はこの論文内ではみられない)

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

ヨガ群(15%) 映画視聴群 (17%)

11. ヨガの詳細

このグループのために特別にデザインされた gentle beginner Iyengar yoga

12. Abstractor のコメント

本論文はヨガ介入の効果についての議論ではなく、対照群の内容(教育的映画の視聴)の妥当性についてであった。ヨガ介入のランダム比較試験で対照群に映画の視聴を採用するというのは興味深い。参加者の満足度も高いようである。しかし、これは 8 週間のプログラムであり、もっと長期間に及ぶ研究には向かないと考える。

13. Abstractor の推奨度

(該当しない)

14. Abstractor and Date

石村 千明 岡 孝和 2015.2.3