

## 9. 循環器系の疾患 (I519 心疾患)

### 文献

Robert-McComb JJ, et al. A Pilot Study to Examine the Effects of a Mindfulness-Based Stress-Reduction and Relaxation Program on Levels of Stress Hormones, Physical Functioning, and Submaximal Exercise Responses, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE,10(5), 2004: 819–827. Pubmed ID:15650471

### 1. 目的

心臓病をもつ婦人の安静時のストレスホルモン、身体的機能、最大下運動において8週間のMBSRの効果調べること。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Texas Tech University, Lubbock, TX の1施設

### 4. 参加者

心臓専門医によって承認された、心血管病の女性18名(平均年齢60歳)

### 5. 介入

MBSR 1回120分/週1回(夜)/8週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 9名

Arm2:(コントロール群)待機群 9名

### 6. 主なアウトカム評価指数

- 1) 安静時カテコールアミン値、コルチゾール値、
- 2) SF-36 身体コンポーネントスコア (身体機能)
- 3) 自転車こぎを24分行ない、最後の5分の酸素消費量、呼吸数、1回換気量、心拍数。

### 7. 主な結果

安静時のストレスホルモン(カテコールアミン、コルチゾール)の値や身体機能には有意な効果や相互作用はなかった。最大運動下反応(酸素消費量、心拍数、呼吸数、換気、1回換気量)も両群で有意な相互作用はなかった。ただし、コントロール群よりMBSR群の方が、呼吸数が低く、1回換気量が多かった。

### 8. 結論

心臓病をもつ婦人の8週間のストレス除去プログラムは安静時ストレスホルモン値、身体的機能、最大下運動反応においても群間で有意な相互作用はみられなかった。

### 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

2名

### 11. ヨガの詳細

MBSRプログラム:ハタヨガの練習は呼吸法の訓練、単純なストレッチ、筋骨格系を強くし、くつろぐために考案されたポーズを行う。ボディスキャンでは足から頭まで、全身の知覚や感覚、あるいは呼吸を意識する。瞑想は、呼吸の観察と心を観察し判断しない練習を行った。

### 12. Abstractor のコメント

サンプルサイズが各群9人ずつと少なかったためか、主要評価項目で有意差が出なかった。ネガティブデータであったが、筆者らはこの研究はパイロットスタディであると主張し、将来の研究のpowerの計算に利用できると書いている。

### 13. Abstractor の推奨度

心臓病をもつ婦人の安静時のストレスホルモン、身体的機能、最大下運動において、ヨガが効果的かどうかどちらとも言えない。

### 14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2015.02.18