

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Subramanian H, et al. Non-pharmacological Interventions in Hypertension: A Community-based Cross-over Randomized Controlled Trial, Indian Journal of Community Medicine, 2011, vol.36(3), 191-196. PubMed ID:22090672

1. 目的

高血圧の予防とコントロールにおける薬によらない介入の有効性を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Kuruchikuppam, urban service area of the Department of Preventive and Social Medicine, JIPMER, Puducherry.

4. 参加者

98 人/102 人 (4 人は連絡がつかず不参加) 平均年齢 23 歳の高血圧症および高血圧症予備軍にあたる成年男女 94 名(男性 63 人と女性 31 人) 最高血圧の平均値が 126-132mmHg かつ最低血圧の平均値が 78-81mmHg 男女比がほぼ同じ比率で 4 つのグループに分ける。

5. 介入

Arm1:(コントロール群) 25 名

Arm2:(フィジカルエクササイズ群) 23 名 50-60 分のウォーキングを週 2-3 回

Arm3:(減塩群) 25 名 1 日の塩摂取量を半分に

Arm4:(ヨガ群) 21 名 日/30-40 分の血圧を下げる効果のあるヨガ/週/5 回 パンフレットも配布 8 週間実施し、実施前後で血圧の変化を見る

6. 主なアウトカム評価指数

SBP(収縮期血圧)/DBP(拡張期血圧)を介入前、介入後に比較。

7. 主な結果

各介入群において、介入後の(SBP/DBP)値はエクササイズ群($P<.001$ / $P<.001$)、減塩群($P<.000$ / $P<.000$)、ヨガ群($P<.000$ / $P<.000$)共に有意に減少した。対照群の(SBP/DBP)値は有意差を示さなかった($P=0.4$ / $P=0.06$)。クロスオーバー後にも、3 つの介入における BP の大幅な減少には持続性があり、これら薬によらない介入の生物学的な妥当性を確認した。この研究により、フィジカルエクササイズは、減塩やヨガよりも効果的であったことを再確認した。減塩、およびヨガは均等に有効であった。

8. 結論

高血圧症および高血圧症予備軍の成人した若者にとって、フィジカルエクササイズ、減塩、およびヨガは、薬を使うことなく血圧を下げる効果があると言える。

9. 安全性に関する言及 記述無し。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

グループ③の減塩グループにおいて、指示を守らなかった 4 人を除外した。

11. ヨガの詳細

Department of Preventive and Social Medicine, Jawaharlal Institute of Postgraduate Medical Education and Research, Puducherry, India の認定ヨガインストラクターが指導した。血圧を下げる効果のあるヨガとだけ記載。

12. Abstractor のコメント

エクササイズ、減塩、ヨガのいずれにも効果が見られたことから、高血圧は生活習慣に起因する疾患である、と改めて認識することになった。また、エクササイズに最も高い効果が見られたことで、よく言われている「運動の習慣を維持すること」が健康増進に繋がることが確認できた。

13. Abstractor の推奨度

高血圧症患者およびその予備軍に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

猪田 智美 岡 孝和 2015.1.12