

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Tolbaños Roche L, Mas Hesse B : Application of an integrative yoga therapy programme in cases of essential arterial hypertension in public healthcare. *Complement Ther Clin Pract.* 2014 Nov;20(4):285-90. PubMed ID: 25457355

1. 目的

本態性高血圧症患者に対して総合的ヨガプログラムが補助治療として有効か検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Las Palmas de Gran Canaria の San Jose ヘルスセンター

4. 参加者

年齢 40-71 歳 (平均年齢 57.7 歳) の高血圧症と診断された 40 名

5. 介入

統合的ヨガプログラム 高血圧症の患者に特化したアーサナと呼吸法。

Arm1:(介入群) 通常治療+ヨガ群 20名 1回90分/週2回/3ヵ月中26セッション

Arm2:(対照群) 通常治療群 20名

6. 主なアウトカム評価指数

1.血圧 2.心拍数 3.PANAS (ポジティブ感情、ネガティブ感情) 4.HADS (抑うつ、不安) 5.the Smith Relaxation States Inventory3 (SRSI3,リラクセス度)、を介入前後で比較。

7. 主な結果

【血圧、心拍数】介入前後の比較では、ヨガ群 (ベースライン 150/89mmHg) では収縮期血圧($P<0.028$)と拡張期血圧($P<0.001$)は有意に低下したが、心拍数は有意な変化は見られなかった。対照群 (ベースライン 132/81mmHg) では、収縮期血圧、拡張期血圧、心拍数は、介入前と比較し、わずかに増加した。

【PANAS、HADS、SRSI3】実施後、ヨガ群においては、ポジティブ感情($P<0.044$)とネガティブ感情($P<0.028$)、そして HADS 不安($P<0.031$)や SRSI3 ストレス($P<0.015$)の有意な改善が見られたが、HADS うつ症状や SRSI3 のマインドフルネス、リラクゼーション、エネルギー得点は変化しなかった。対照群は SRSI3 のリラクゼーション($P<0.009$)とマインドフルネス($P<0.038$)が有意に改善した。

8. 結論

ヨガ群で収縮期血圧、拡張期血圧、ネガティブ感情、不安症状、ストレス度が減少した。総合的ヨガプログラムは本態性高血圧患者の治療技法として有効である。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

介入群 : 10 名 (50%)。コントロール群 : 10 名 (50%)。(14 名終了、しかし 4 名が診断と薬の変更のため除かれた)

11. Abstractor のコメント

ヨガ群の 30%が不安障害、20%がうつ病を併存していた点で、本研究は特殊である。ヨガプログラムの実施によって、血圧値、心拍数の改善が見られただけでなく、心理面でも不安症の改善、ストレスの軽減がみられた。その一方で、ヨガ群では、リラクセスしマインドフルネスに変化がみられなかったが、ヨガをしない群の方が改善した点に関して、原因はわからない。ドロップアウト率が高い点も考慮すべき。

12. Abstractor の推奨度

高血圧症患者に対してヨガプログラムの実施を薦める (ただし、ドロブアウト率が高く対象をよく考慮する必用がある)。

13. Abstractor and Date

佐藤 睦子 岡 孝和 2017.1.1

ヨガの詳細

統合的ヨガプログラムの技術は、高血圧の治療に特化したアーサナと呼吸法に基づいて実習された。ヨガのリラクゼーションと視覚化の実践、日常生活に応用される瞑想とマインドフルネスのエクササイズも含まれた。

ヨガ(アーサナ)実習は、アイソメトリックエクササイズ、ストレッチエクササイズ、ブリージングエクササイズ、ディープリラクゼーションテクニックと瞑想に基づいて行われた。アーサナは筋肉のバランスを整え、筋肉をリラックスさせ、関節の調子を整え、姿勢の癖を改善し、呼吸を改善し、精神的緊張を軽減し、心臓血管、消化器、内分泌系の恒常性を高める。

呼吸法は、交感神経-副交感神経活動のバランスを作り、ストレスを軽減し、弛緩状態を誘発する。ヨガのリラクゼーションは、身体の意識を向上させ、心身の緊張を軽減し、心の静けさを作り出す斬新的なリラクゼーションの技術である。

瞑想は、熟考という高度な状態であり、長期間にわたる集中によって達成される。心が気付きに満ちて注意散漫でない状態にとどまる間、身体と感覚器官はリラックスする。