

## 9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

### 文献

Murugesan R, et al. Effect of selected yogic practices on the management of Hypertension. Indian J Pharmacol, 2000; 44(2): 207-10. Pubmed ID:10846637

### 1. 目的

高血圧症患者に対するヨガの効果を調べる。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Government General Hospital, Pondicherry, India

### 4. 参加者

35-65 歳の高血圧症患者 33 名

### 5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ群 朝夕 1 回ずつ、1 回 60 分/週 6 回/11 週間

Arm2:(介入群)薬物治療群

Arm3:(コントロール群)

### 6. 主なアウトカム評価指数

SBP(収縮期血圧)、DBP(拡張期血圧)、PR(脈拍数)、体重を介入前、介入後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

介入前、SBP、DBP は三群に差はなかったが、PR、体重は三群で有意差があった。

SBP: 介入後、収縮期血圧は改善が認められ、統計的に有意であった ( $P < 0.01$ )。

介入前後の比較では、コントロール群では変化しなかったのに対して、ヨガ群( $P < 0.01$ )と投薬治療群( $P < 0.01$ )では有意な低下を示した。

DBP: 拡張期血圧においても、SBP と同様な結果であった。

ヨガ群は薬物療法より SBP を有意に低下したが、DBP では差はなかった。

### 8. 結論

ヨガの介入や薬剤治療の双方が高血圧を改善した。

### 9. 安全性に関する言及

特に記述なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

なし

### 11. ヨガの詳細

アーサナ 12 種類(shavasana, pavanamuktasana, ardhahalasana, viparitarani, ardhamakarasana, makarasana, bhujangasana, ardashalabhasana, vakrasana, vajrasana, chakrasana, tadasana,)、呼吸法 (nadi-shodhana)、ヨガムドラ、チャンティング、瞑想。

### 12. Abstractor のコメント

薬物療法群の薬と用量が示されていないので、薬物療法とヨガの優劣を比較する事は困難であるが、ヨガによって SBP 156→123mmHg, DBP 109→83mmHg に低下したことが示されている。

### 13. Abstractor の推奨度

高血圧症患者に対して、ヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.01.18