

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

van Montfrans GA et al., Relaxation therapy and continuous ambulatory blood pressure in mild hypertension: a controlled study. BMJ 1990 may; 300(6736):1368-72. PubMed ID: 2196946

1. 目的

軽度で治療を受けていない、もしくは合併症の無い高血圧患者における、リラクゼーションセラピー(ヨガ)の長期的効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アムステルダム大学病院 外来クリニック

4. 参加者

一般開業医の下高血圧の治療を受けている、または3連続検査訪問で最低血圧 95-110mm Hg で治療を受けていない成人 35名(20~60歳)

5. 介入

Arm1(ヨガ群)リラクゼーションセラピー群 (18名:男性10名 女性8名、24-56歳) 週に1時間のトレーニングを8週(リラクゼーション、ヨガエクササイズ、ストレスマネジメント)を受けた後、自宅実習1回60分/日2回/1年間

Arm2(対照群)トレーニングしない群 (17名:男性8名 女性9名、30-60歳) 1日2回座位リラックス/1年間

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目:24時間自由行動下動脈血圧測定。尿中ナトリウム排泄量の平均値、血清コレステロール濃度、体重、最低(拡張期)血圧、心臓拡張外来動脈内圧平均値、を介入前、介入後で比較。

7. 主な結果

尿中ナトリウム排泄量の平均値、血清コレステロール濃度、体重は両群共に変化なし。血圧計で測定したSB 介入前後で両群ともに変化無し。DBPはヨガ群で2mmHg、コントロール群で3.2mmHg 低下した。24時間血圧測定の結果は、昼間の血圧は変化がなく、夜間の血圧が、両群ともにSBP、DBPともに5mmHg 増加した。

8. 結論

リラクゼーションセラピーによる降圧効果は観察されなかった。

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

16.6%(7名) 時間の拘束を嫌がる・介入内容に落胆・胸痛・血圧上昇

11. ヨガの詳細

ハタヨガの呼吸法とポーズ。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

軽度の高血圧症患者に対してヨガを勧めない。

14. Abstractor and Date

猪田 智美 岡 孝和 2015.2.23