

## 健常人（女性の不快情動耐性、やけ食い）

### 文献

Medina J, et al : The Effects of a Hatha Yoga Intervention on Facets of Distress Tolerance. *Cogn Behav Ther.* 2015 ; 44(4): 288–300. PubMed ID: 25952547

### 1. 目的

ハタヨガが不快情動耐性を高めるか検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

オースティン・テキサス大学、アメリカ

### 4. 参加者

ストレスによるエモーショナルイーティング（やけ食い）のリスクの高い女性 52 名  
（平均年齢 33.6 歳, BMI 27.4）

### 5. 介入

ハタヨガ（ビクラムヨガ、ホットヨガ） 1回 90分/週 2回/8週間

Arm1:(ヨガ群) 27名 40度に加熱した部屋でのホットヨガ。

Arm2:(待機群) 25名

### 6. 主なアウトカム評価指数

1. The Distress Tolerance Scale (DTS;不快情動耐性)

2. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ;食行動尺度)の The emotional eating scale (DEES;やけ食い)

を介入前(0週)、介入期間の8週間は毎週、介入期間終了1週間後(9週)、の各週末に測定。

### 7. 主な結果

【DTS;不快情動耐性スケール】 ヨガ群は、待機群と比較して、時間経過にしたがって、DTS 得点が有意に高くなった。Cohen's  $d=0.82$  (効果は大)。

4つのサブスケールのうち、tolerance (耐性、困難に対処するためのメタ認知)と absorption (困難な状況の中での注意干渉) がヨガ群と待機群で有意に異なったが、appraisal と regulation では差は生じなかった。

【DEES;エモーショナルイーティングスケール】 ヨガ群は、待機群と比較して、時間経過にしたがって、DEES 得点が有意に低くなった。Cohen's  $d=0.92$  (効果は大)。

媒介モデルでは、ハタヨガのエモーショナルイーティング抑制効果の15%は不快情動耐性の没頭 (absorption) サブスケールの改善を媒介していることが示された。

### 8. 結論

ハタヨガ（ビクラムヨガ、ホットヨガ）は不快情動耐性を高め、やけ食い傾向を抑える効果が期待できる。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象に関する報告はなし。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群：7名 (26%) 待機群：2名 (8%)

### 11. Abstractor のコメント

ヨガは困難を処理する過程に関与する要因のうち、情動的、行動的反応性 (appraisal と regulation より)ではなく、認知的側面 (tolerance と absorption より)を改善すること、そして absorption の改善が、やけ食い傾向を抑制するという結果は興味深い。

### 12. Abstractor の推奨度

成人女性の不快情動耐性を向上させ、やけ食い傾向を抑制するためにビクラムヨガを推奨する。

### 13. Abstractor and Date

窪田 美保子 岡 孝和 2016.10.10

## ヨガの詳細

### 「ビクラムヨガ(ホットヨガ)」

各実習は同じプログラムを使用。

26 のハタヨガのポーズ、2つの呼吸法、2つのシャバアーサナを行った。

華氏 104 度 (摂氏 40°C) に温められた部屋の中で、安全な筋肉のストレッチを行えるよう支援した。

このタイプのヨガを選んだ理由は、姿勢の一貫性が、各実習者の様々な身体能力に適しており、標準化された介入のプロトコルだからである。

また、暑い気温の中においても、身体を快適だと思える感覚は実習者において学びの機会を提供するであろう(身体的ストレス耐性を増加する)。