

健常人 (小学生ストレス)

文献

Hagins M et al : A Randomized Controlled Trial on the Effects of Yoga on Stress Reactivity in 6th Grade Students. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2013. Pubmed ID:23431341

1. 目的

小学校6年生においてヨガの練習が、心理社会的ストレス反応性が改善するかどうか、体育の授業群と比較検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ニューヨーク市のパブリックスクール

4. 参加者

ニューヨーク市のパブリックスクール6年生30名 (平均11歳)

5. 介入

1回50分週3回/15週間(45回) 自宅実習を毎週課した

Arm1:(介入群)ヨガ群 15名

Arm2:(コントロール群)体育の授業群 15名

6. 主なアウトカム評価指数

ストレス負荷前後(ストレス負荷前、the mental arithmetic task (MAT) 後、the mirror tracing task (MIT)後、休憩後の4回) の血圧、心拍数を介入前、介入終了1-2週後に比較。

7. 主な結果

MAT 後、MIT 後の収縮期血圧と拡張期血圧はどちらも上昇した (ストレッサーとして十分に機能していた)。拡張期血圧、収縮期血圧、心拍数の変化はヨガ群と体育群で差がなかった。介入前後での比較では、介入後、拡張期血圧、収縮期血圧はむしろ増加した。

8. 結論

6年生の児童において、ヨガの練習はストレス反応性を改善しなかった。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群でのドロップアウトなし。が、ヨガ群に割り付けられた生徒は、体育の授業に割り付けられた学生をうらやましがっていた。

11. ヨガの詳細

(1)始まりに行う事 (体の中心軸を意識する、呼吸を意識する) (2)30分のアーサナ (立位、座位、後ろそり、逆転) 各ポーズは5数える間保つ、もしくは場合によっては、すべてのポーズと呼吸を連動させて行う 'ビンヤーサフロー' を教えた。(3)瞑想(座位で行う手短な瞑想)(4)終わりに行う事 (シャバーサナによるリラクゼーション) ボディスキャン。

12. Abstractor のコメント

より社会的なストレッサー (スピーチなど) の方が今回の研究には適していた可能性がある。対象が小学生であり、ヨガ群の生徒が、同じ時間帯にエキサイティングで楽しい体育の授業 (サッカーやバスケット) を受ける対照群の生徒に嫉妬したのうなずける。動機づけも重要な要因であろう。

13. Abstractor の推奨度

小学6年生のストレス軽減法としてヨガを勧めない。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.5