

健常人 (ストレス)

文献

Simpson J, et al : An investigation into the health benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for people living with a range of chronic physical illnesses in New Zealand. *New Zealand Medical Journal* , 8th July 2011, Volume 124 Number 1337 .PubMed ID:21946964

1. 目的

慢性身体疾患を持つ人々に対するマインドフルネスベースのストレス低減 (MBSR) による健康上の有益性の調査。

2. 研究デザイン

wait list control study

3. セッティング

ニュージーランド国内病院施設

4. 参加者

慢性疾患をもっているが安定した健康状態の外来成人患者 36名

5. 介入

第一番目の介入、第二番目の介入に割り付けられた。

マサチューセッツ州医療大学で教えられている MBSR のコースのカリキュラムに合わせて、8週間2.5時間の夜間授業を8日間・ならびに6~8週間日曜日に丸一日 semi-silent retreat 実施。7名の参加者には、三つの主要なマインドフルネス技術 (ボディスキャン瞑想・瞑想・穏やかなヨガ) を教えられた。さらに、彼らは困難な感情対処法、ストレス管理、コミュニケーション、健康的な食事や生活習慣について学び、エクササイズに参加した。参加者は、教室での学習と週6日の45~60分の自宅練習をサポートするために、ブックやCDで提供された。

6. 主なアウトカム評価指数

ショートフォーム 36 健康調査(SF-36)、うつ病不安ストレススケール(DASS)、Kentucky Inventory of Mindfulness Skills(KIMS)、Pain Visual Analogue Scale (VAS) Pain Catastrophizing Scale (PCS)、Patient Global Impression of Change(PGIC)、半年後のフォローアップアンケートを、介入前、8週、6ヶ月で比較。

7. 主な結果

DASSによる、抑うつ、不安やストレスに関しては、介入前、介入後の比較で有意に改善したが、介入後とフォローアップ期間中の比較では、有意な変化はみられなかった。KIMS、痛みのVAS、破局化PCS、SF-36においても、ほぼ同様の結果であった。

8. 結論

症状の安定した意欲的な慢性疾患患者が、セルフケアと自己効力改善を目的とする教育を受ける健康問題支援を通して、医学的介入を軽減し、さらに大きな利益の実現達成が可能なことを示した。

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

なし

11. ヨガの詳細

マサチューセッツ州医療大学で教えられている MBSR のコースのカリキュラム。

12. Abstractor のコメント

本研究は二群に分けているが、RCTではなく、コントロール群のない pre-post test である。

13. Abstractor の推奨度

安定した慢性疾患患者に対して MBSR(ヨガ)を勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.2.15