

健常人 (医学生ストレス)

文献

Malathi A, et al. Stress due to exams in medical students – role of yoga, Indian J Physiol Pharmacol 1999; 43 (2) : 218-224.PubMed ID:10483629

1. 目的

ヨガは医学生のストレス、不安状態に効果があるかどうかを STAI、フィードバックスコアを用いて調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

大学病院

4. 参加者

18-19 歳の医学部 1 年生 50 人

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ群 1 回 60 分/週 3 回/3 ヶ月間

Arm2:(コントロール群)読み書き群 読み書きを 1 時間

6. 主なアウトカム評価指数

試験 1 か月前と試験当日に STAI を行い、介入のあるなしで両群それぞれ比較した。

7. 主な結果

試験前 1 カ月の不安、試験当日の不安ともにヨガ群で有意に減少したが($p<0.001$)、コントロール群では変化がなかった。フィードバックスコアでは、よい気分、リラックス感、集中力増加、自信、自己効力感の改善、よい人間関係、記憶力増加、イライラ減少、人生の楽観視がみられた。また、ヨガ群で試験の間違いが減少した($p<0.05$)

8. 結論

ヨガは、ベースの不安レベルの減少だけでなく、試験のようなストレス状態による不安上昇を減少させることにも効果がある。

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

a) 祈り 1 分、b) Sthithapragnyasan -2 分、c)各アーサナ-25 分、d) Anulomvilom, Ujjayi, Bhramari -5 分、e) Yoganidra with visualisation -20 分、f) 瞑想 -5 分、g) Prayer & Sthithapragnyasan -2 分

12. Abstractor のコメント

医学生の不安、フィードバックスコア、成績に及ぼすヨガの影響を調べたことは、興味深い。よりよい医師になるための教育の一環としてこのような取り組みをすることは、大切だと考える。

13. Abstractor の推奨度

医学生の不安等の改善に、ヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.3.12