

## 健常人 (病院従事者)

### 文献

Strijk JE, et al : A worksite vitality intervention to improve older workers' lifestyle and vitality-related outcomes : results of a randomised controlled trial JECH Online First, 2012,66 (11)  
PubMed ID:22268128

#### 1. 目的

45歳以上の病院従事者を対象として、worksite vitality interventionの生活スタイルや活力に及ぼす職場意欲への介入効果を評価する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

#### 3. セッティング

オランダ国内の二つの大学病院に勤める45歳以上の職員

#### 4. 参加者

参加者総数は730名。そのうち介入群367名、対照群363名。

#### 5. 介入

vital@work介入プログラム

Arm1: 介入群367名 臨床に関する話題提供、マインドフルネスに基づく対処法、マインドフルネス実習、ヨガおよびグループディスカッション。以下のように構成された6か月の介入。活力実習プログラム (VEP) : 週45分で、ヨガやトレーニング(エアロビック等)、週45分で、自主的なエアロビック運動(フィットネス等)。果物の摂取。意欲向上コーチによる面談 : 回30分の面談を開始時、4から6週時、10から12週時の計3回実施

Arm2: 対照群363名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

介入前と6か月間の追跡調査によるデータをまとめた。生活スタイルは身体活動(PA)レベルとして、SQUASHを使ったアンケートと無作為に選んだ196名に対しての加速度計による測定にて評価した。酸素消費能力(VO2max)、メンタルヘルスはRAND-36、回復必要度(VBBA)。潜在交絡因子と変更因子は年齢、教育歴、慢性疾患、喫煙の有無、介入場所、仕事の形態、婚姻の有無を聞き取り解析した。

#### 7. 主な結果

介入群では対照群と比較して、介入群にフルーツ摂取量が増え、回復必要度が減った。身体活動、酸素消費能力やメンタルヘルスには両群で差がなかった。

#### 8. 結論

健康的な生活スタイルや健康のために、職場でのヨガ実習やトレーニングの実施、少量の果物摂取を考えるべきである。

#### 9. 安全性に関する言及

特に言及されていない。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

155名

#### 11. ヨガの詳細

準備運動、立位、前屈、ねじり、反りおよびリラクゼーションと瞑想。

#### 12. Abstractor のコメント

複数の手法を使って介入しているが、ヨガだけを使った場合のデータを知りたいところである。統計的に解析されたデータを基に論じられているので、内容の信頼度は非常に高い。

#### 13. Abstractor の推奨度

仕事の疲労を軽減するためにヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

中沢 伸重 岡 孝和 2015.2.23