

健常人 (職場 コンピューター作業)

文献

Telles S, et al : Effect of yoga on self-rated visual discomfort in computer users. Head & Face Medicine (2006), Vol.2(46).PubMed ID:17140457

1. 目的

VDT(コンピューター端末)作業者の視覚的不快感に対するヨガの効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

A software company in Bangalore(バンガロールのソフトウェア会社)

4. 参加者

291名(年齢が21-49歳、毎日6時間以上、週に5日、コンピューターを使っている)
視覚症状に関する症状のないものなどは除外された。

5. 介入

SVYASA ヨガプログラム 毎日1時間/週5回/60日間実施

Arm1: ヨガ群 146名(32.8±8.6歳、女性が11名)

Arm2: コントロール群 待機群 145名 (31.9±10.2歳、女性が13名)

6. 主なアウトカム評価指数

視覚的不快感 (乾燥、炎症、熱感、発赤、光感度) について4段階で評価。0: なし、1: まれに (週に1、2日)、2: しばしば、3: ずっと を介入前、60日で比較。

7. 主な結果

ベースラインの値は両群で差はなかった。介入後、ヨガ群と対照群を比較して有意差が見られた($P < 0.001$)。ヨガ群は、ベースライン($P < 0.001$)と比較して60日後に視覚的不快感の有意な減少があった($p < 0.001$)。対照的に、コントロール群は、ベースライン($P < 0.001$)と比較して60日後に視覚的不快感の有意な増加があった($p < 0.001$)。

8. 結論

ヨガは、視覚的不快感の減少に効果があることを示唆している。

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

ヨガ群 : $n=84$ 57.5% ($n=57$ は介入時に、 $n=27$ は評価時に、理由は定期的に出席出来ない)

コントロール群 : $n=84$ 62.1% ($n=59$ はレクリエーションの時に、 $n=31$ は評価の時に、理由は、定期的に出席できない)。

11. ヨガの詳細

アーサナ15分、呼吸法10分、関節屈曲の簡易エクササイズ10分、目の一点凝視法(トラータカ) 10分、リラクゼーション15分

12. Abstractor のコメント

ヨガが視覚的不快感を減少させることに効果があることを示していることは評価できる。定期的に出席できずにドロップアウトしている数が、ヨガ群もコントロール群も多いのが残念である。

13. Abstractor の推奨度

VDT作業者の視覚的不快感に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2013.09.04

ヨガの詳細

「SVYASA ヨガプログラム」

アーサナ、呼吸法、関節屈曲簡易エクササイズ、トラータカ、リラクゼーション。

<トラータカの詳細>

トラータカとは、眼のエクササイズで、2つの練習が含まれている。

(Ⅰ)一点を凝視し、8つの方向へ移動していく（顔は動かさず、眼のみを動かす）。練習の間、実習者は見つめる方向の合図を受ける時に、右手の親指を使うよう求められる（左側を凝視するときは、左手の親指を使う）。凝視の方向は、上、左上、左、左下、下、右下、右、右上で、時計回りと半時計回りに移動する。

(Ⅱ) 2つ目の練習は、実習者は瞬きをする事なく、炎を見つめる。実習者が炎を凝視している間、指導者は、炎に焦点を合わせましょう、ぼかしましょうと指導する。

実習の始まりから終わりまで、実習者は背筋を伸ばして座り、頭を動かす事なく、凝視する。