

健常人 (月経前後の自律神経および精神状態)

文献

Kanojia S, et al. Effect of Yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females. Journal of clinical and diagnostic research, 2013 Oct, Vol-7(10):2133-2139

1. 目的

月経期間前後の自律神経機能及び精神状態に対するヨガ実習の効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

The Department of Physiology, Lady Hardinge Medical College(LHMC) and Smt. Sucheta Kriplani Hospital(SSKH), New Delhi, India.

4. 参加者

健康な女性(18-20歳)50名

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ群 25名 月経周期3周期中、一回40分のヨガを週に6回

Arm2:(コントロール群)ヨガをしない 25名

6. 主なアウトカム評価指数

体重(BW)、安静時の心拍数(HR)、収縮期血圧(SBP)及び拡張期血圧(DBP)、副交感神経反応性試験(E:I ratio, 30:15 ratio)、交感神経反応性試験 (ハンドグリップ試験 IHG、寒冷昇圧試験 CPT)、精神状態の評価 DIPAS(Defence Institute of Physiology and Allied Sciences)が開発した不安、抑うつ、怒り、幸福感スケールを 月経周期3周期中、月経後と月経前に測定。

7. 主な結果

両群ともに月経3周期を通してBW、安静時HR、SBP、DBPは月経前が月経後より有意に高く、不安、抑うつ、怒りのスコアも高く、幸福感は低かった。ヨガ群では月経前後のいずれの期においても2周期、3周期のHR、SBP、DBPはコントロール群より有意に低かった。交感神経反応性試験ではヨガ群のみでSBP、DBP上昇反応の有意な抑制がみられた。副交感神経反応性試験では両群ともに有意な変化はみられなかった。ヨガ群において不安、抑うつ、怒りのスコアが有意に減少、幸福感の向上がみられた。

8. 結論

月経は若い女性の自律神経機能と精神状態を著しく変化させる。ヨガの規則的な実習は副交感神経優位の状態に導き、心の落ち着きをもたらすことにより、月経前後、いずれにも有利な影響を及ぼす。

9. 安全性に関する言及

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

記載なし

11. ヨガの詳細

訓練され資格を持ったトレーナーの指導の下で、1. Yogic prayer 5分、2. Sukushma Vyayama(Micro-exercises)5分、3. Sthula Vyayama(Macro exercises)5分 4. Pranayama 3分、5. Asana(Postures) 20分、5. Dhyana(Meditation)5分 実習。月経中はYogic prayer, Sukushma Vyayama, meditationのみ実習。

12. Abstractor のコメント

短期間の研究となっているが、副交感神経反応試験(E:I ratio, 30:15 ratio)以外のすべてにおいて、ヨガ群に有意な変化がみられていること、生理的にも精神的にも有利な影響をおよぼしたことに注目したい。

13. Abstractor の推奨度

月経前、精神症状を自覚する女性にヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2015.3.2