

健常人 (認知症介護者の炎症活性)

文献

Black DS. et al. Yogic meditation reverses NF- κ B and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial.

Psychoneuroendocrinology. 2013 March ; 38(3): 348–355. Pubmed ID:22795617

1. 目的

ヨガ瞑想が、認知症の介護者の炎症活性および抗ウイルス転写過程を変化させるか調べた。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

UCLA 大学病院

4. 参加者

45 人の認知症患者家族の介護者

5. 介入

Kirtan Kriya Meditation 毎日 12 分 12 週間

Arm1:(介入群)25 名 KKM ヨガ 群 (Kirtan Kriya Meditation)

Arm2:(コントロール群)20 名 RM 群 (リラクセス音楽)

6. 主なアウトカム評価指数

末梢血リンパ球ゲノムワイドの転写プロファイルをみつめ、promoter-based bioinformatics analysis を行ない、炎症の転写因子である NF- κ B、interferon response factor (IRF)の変化について調べた。介入前後の 2 回。

7. 主な結果

性、負担感、BMI を調整した後も、KKM ヨガにより 68 遺伝子の発現に差がみられた。up-regulated (免疫グロブリン関連の転写物を含む) したものが 19、down-regulated (炎症性サイトカイン(IL-8 など)と活性化に関連する即初期遺伝子 (immediate-early gene) 転写物(JUN など)を含む)したものが 49 であった。

Transcript origin analysis によって、形質細胞様樹上細胞と B リンパ球がこれらの変のオリジンと考えられ、promotor-based bioinformatics analysis では、NF- κ B シグナルの減少、IRF1 の活性増加が、これらの効果を構成すると考えられた。

8. 結論

毎日の短いヨガの瞑想は、介護というストレスに直面する健常人のパターン (NF- κ B 関連の炎症性サイトカイン転写の増加、IRF-1 関連の自然免疫、抗ウイルス反応遺伝子の減少) を逆転させるであろう。

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

(介入群):8&(25 名中 2 名) (コントロール群):20%(20 名中 4 名)

両群とも介入に興味がないかスケジュールが合わないという理由

11. ヨガの詳細

Kirtan Kriya Meditation (KKM)は、ヨギ Bhajyan による Kundalini ヨガで、オーディオ CD を使って 12 分間のヨガ瞑想を行う。最初の 1 分間は静かに今の内なる心と体にフォーカシングを行い、11 分間 mudras、あるいは繰り返しの指の動きを詠唱しながら行う。声は次第に小さくなり、深呼吸で終わる。RM は、12 分間、閉眼してオーディオ CD を聴く。

12. Abstractor のコメント

ストレスの改善にヨガがよいことは知られているが、炎症に効果があることは興味深い。コントロール群のドロップアウトが 20% というのは、忙しかったのか、音楽がつまらなかったのか気になるころではある。

13. Abstractor の推奨度

介護者のヨガ瞑想を勧める：時間にゆとりがないことが予測される介護者が、毎日 12 分の CD を聴いて QOL が改善されるのであれば、かなり推奨度は高いと思われる。

14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.2.8.