

## 健常人 (戦争における兵士のストレス症状)

### 文献

Stoller CC, et al.: Effects of Sensory-Enhanced Yoga on Symptoms of Combat Stress in Deployed Military Personnel, The American Journal of Occupational Therapy, 2012, Volume 66 Number 1: 59-68. Pubmed ID:22389940

### 1. 目的

イラク戦争の前線作戦基地に配属されていた兵士の戦闘ストレス症状に対するヨガの効果を検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

記載なし

### 4. 参加者

イラク戦争においてキルクークの前線作戦基地に配属されている兵士で、電子メールや広告によって募集されたボランティア70人 (平均年齢32歳)

### 5. 介入

Sensory-Enhanced Yoga 1回75分/週7回/3週間 (21回)

参加者は週に2回以上、3週間で9回以上の参加が義務付けられた。

Arm1:(介入群) ヨガ群 35名

Arm2:(コントロール群) 対照群 35名

なお、治療群・コントロール群のどちらも、軍のトレーニングには参加している。

### 6. 主なアウトカム評価指数

the Adolescent/Adults Sensory Profile (知覚処理)、State-Trait Anxiety Inventory (状態不安、特性不安)、Quality-of-Life Survey (生活の質) を介入前、介入後の2回測定。

### 7. 主な結果

AASPは両群で有意差は見られなかった。STAIでは、特性不安、状態不安ともにヨガ群において有意な低下を認めた。QOLでは、18項目のうち16項目でヨガ群における有意な改善が認められた。特に「よく眠れない」「気分がひどく落ち込んでいる」「自分のことをどうでもよいと思う」などの項目で改善が有意であった。54%が睡眠の改善を訴えた。

### 8. 結論

Sensory-enhanced hatha yogaが、知覚処理の正常化に役立つとは言えない。しかし、前線の兵士の抱える状態不安・特性不安やQOLを改善する効果がある。PTSDが悪化すると離職・休職せざるを得ない状況にまで陥ることがあるが、この介入によりこのような事態をさげることができる可能性がある。

### 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

Hatha yogaの一種。詳しくはthe Yoga Warrior Lesson Plan(Cimimi, Stroller & Greuel, 2009)。

### 12. Abstractor のコメント

自律神経系の過緊張状態が治療によって改善された。体位法などの神経生理学的作用により、従軍中のストレスによって生じたネガティブな思考が是正された可能性がある。

### 13. Abstractor の推奨度

戦闘ストレスによる不安の軽減のために、sensory-enhanced yogaを勧める。

### 14. Abstractor and Date

藤本 侑希子 岡 孝和 2012.7.28