

健常人 (片鼻呼吸の自律神経と代謝への影響)

文献

Telles S, et al : BREATHING THROUGH A PARTICULAR NOSTRIL CAN ALTER METABOLISM AND AUTONOMIC ACTIVITIES. Indian J Physiol Pharmacol 1994;38(2): 133-7. PubMed ID:8063359

1. 目的

特定の鼻腔による呼吸をすることの自律神経と代謝への影響を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド、バンガロールにある、ヴィヴェーカーナンダ・ヨガ・ケンドラ研究センター

4. 参加者

1カ月の研修を受け、研究の目的等について説明を受けている男性(25-48歳)

5. 介入

呼吸法 27サイクルを1日に4連続でおこない、1カ月間毎日続ける。

S群 (スーリヤアスローマヴィローマ呼吸法) 右鼻腔呼吸

N群 (ナーディーシュッディ呼吸法) 左右交互

C群 (チャンドラアスローマヴィローマ呼吸法) 左鼻腔呼吸

6. 主なアウトカム評価指数

ガルヴァニック皮膚反応(GSR):人差し指と薬指で検査、酸素消費量(これらは午前4時に測定)。介入期間前後。

7. 主な結果

S群では介入期間後、酸素消費量が有意に増加した(37%)。他の2群では有意な変化ではなかった。

C群では介入期間後、GSR値が有意に増加した(汗腺を支配する交感神経の抑制が生じた)。他の2群では有意な変化ではなかった。

8. 結論

右鼻腔からの呼吸は交感神経を賦活し、左鼻腔からの呼吸は交感神経活動を抑制する。

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

記載なし

11. ヨガの詳細

スーリヤアスローマヴィローマ呼吸法:右片鼻で吸気→止息→右片鼻で呼気

ナーディーシュッディ呼吸法:右で吸って左に吐く、左で吸って右に吐く 吸気:呼気=1:2長さ

チャンドラアスローマヴィローマ呼吸法:左片鼻で吸気→止息→左片鼻で呼気

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

(該当せず)

14. Abstractor and Date

及川 史歩 岡 孝和 2014.3.3