

健常人 (MBSR の持続的注意効果)

文献

MacCoon DG, et al : No Sustained Attention Differences in a Longitudinal Randomized Trial Comparing Mindfulness Based Stress Reduction versus Active Control. PLOS ONE 9(6):e97551.doi:10.1371/journal.pone.0097551.PubMed ID:24955584

1. 目的

マインドフルネスストレス低減プログラム(MBSR)の持続的注意に及ぼす効果を研究する。

2. 研究デザイン

縦ランダム化比較試験

3. セッティング

University of Wisconsin-Madison

4. 参加者

63名(18~65歳)。MBSR、瞑想、および相対的な構成である HEP の未経験者

5. 介入

マインドフルネスストレス低減法 8週間

Arm1: MBSR 群 31名

Arm2: HEP 群 32名

MBSR と HEP の両介入は構造的に同等の内容とする。1週間に1回(2.5時間、最初と最後のセッションのみ3時間)のミーティングを8週間行う。6週間後に1回の終日(午前9時から午後4時まで)ミーティング。さらに、自宅で毎週6日間は1日45分の練習を完遂。

6. 主なアウトカム評価指数

CPT(a visual continuous performance task 持続処理課題)を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

[Discrimination 識別, Target Height]一変量分散解析。時間の有意な線形の主作用があった。 $F(1,49)=9.44, p=0.003, g^2=0.16$ 。両グループとも Target Height が増加したが、グループ間の有意差はみられなかった。階層的線形モデル(Hierarchical Linear Models)では、MBSR 群は T2、T3 において HEP 群より Target Height が減少。

[Average Sensitivity 平均感度]ターゲット、非ターゲットの区別能力の有意差はグループ間でみられなかった。

[Vigilance 注意深さ] T2 において、MBSR 群が HEP 群より vigilance が改善しているが、研究者の予測を確認するものではない。

8. 結論

MBSR は注意感度に影響を与えない。注意の別の面、vigilance に影響を与えるかもしれないが、明らかではない。

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

(MBSR 群): 1人(3.2%) スケジュールの問題で継続不可

(HEP 群): 3人(9.7%) 関心の欠如、家族の緊急事態、fMRI の問題

11. ヨガの詳細 (ヨガの詳細記載なし)

MBSR 群の介入でヨガとボディスキャン、及び座位での瞑想、歩行瞑想を交互に行う。

12. Abstractor のコメント

本論文筆者は結びとして、MBSR が落ち着き、感情と振る舞い、精神生活等の間接的メカニズムによって注意面に効果をもたらす可能性や、注意の他の側面(内受容的注意、選択的注意等)への影響の可能性をあり得るものとして考えているが、そうした計測を可能にするには8週間という期間が短すぎると述べていることに同感である。また、MBSR 中のヨガはアーサナだけを指し、瞑想をヨガと区別し「今、ここの集中」に終始しているが、本来、統合ヨガはアーサナ、呼吸、瞑想(集中、静慮、三昧)すべてを含むものである。

13. Abstractor の推奨度

持続的注意集中のために MBSR を特には勧めない。

14. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2015.3.14