

健常人 (健康増進)

文献

Kjellgren A et al: Wellness through a comprehensive yogic breathing program - A controlled pilot trial. BMC Complementary and Alternative Medicine 2007, 7:43 PubMed ID:18093307

1. 目的

健常人の健康 (ウェルネス) 増進に対するヨガの効果を検討するため。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

スウェーデンのヨガ研修施設 (Art of Living Yoga Center in Karlstad and Eskilstuna, Sweden)

4. 参加者

ヨガおよびリラクゼーション法に関心があり、6週間に亘り毎日何らかのリラクゼーション法の練習を行う意志のある者 109名

5. 介入

スダルシャンクリヤと関連行法 3時間/6日間+その後自宅実習 60分/毎日/5週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 56名

Arm2:(コントロール群)対照群 53名 肘掛け椅子に座り目を閉じて15分間休息

6. 主なアウトカム評価指数

Hospital Anxiety Depression Scale (身体的疾患を有する患者の精神症状(抑うつと不安)、Life Orientation Test (楽観主義尺度)、Stress and Energy scale (ストレス・エネルギー尺度)、Positive affect and Negative Affect Scales (ポジティブ・ネガティブ情動)、Pain Area Inventory (Karlstad Univ.が作成した痛みの尺度)、Experienced deviation from normal state (意識とリラクゼーション反応の変化)を介入前、介入後に比較。

7. 主な結果

介入前後の比較で、ヨガ群は、不安・抑うつ・ストレスの低下、楽観主義度合いの向上が見られた ($p<.001$)。対照群は有意な変化がみられなかった。

8. 結論

健常人の健康 (ウェルネス) 増進に対してヨガは有効であることが示唆された。本研究のデザインは研究参加者に対して安全であり、参加者も研究の条件 (自習実施) を遵守している。研究規模を拡大しての検討を実施すべきである。

9. 安全性に関する言及

有害事象は発生しなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):1名

(コントロール群):5名 理由は不明

11. ヨガの詳細

アートオブリビングのスダルシャンクリヤ: 中心的行法との位置づけているヨガ呼吸法、簡易なヨガ体操、認知的コーピングとストレサー評価方略で構成。ヨガ呼吸法は以下の3種で構成。①ウジャーイ呼吸法、②バストリカ呼吸法、③SK呼吸法 (ゆっくり<20回/分>、中くらい<20-50回/分>、速い<60-80回/分>呼吸を繰り返して実施。自習時には1日10分、当初の集合研修では1日30分実施)。

12. Abstractor のコメント

予備的介入とはいえ参加者数も各群50名程度でありエビデンスとして程度の高い研究と思われる。

13. Abstractor の推奨度

健常人の健康増進に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

村上真 岡孝和 2015.2.28