

健常人 (メラトニン)

文献

Tooley GA, et al : Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation. Biol Psychol.2000; 53(1):69-78. PubMed ID:10876066

1. 目的

瞑想がメラトニンのレベルに影響を与えることができるかどうかを判断するため。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)、クロスオーバー試験

3. セッティング

Austin-Repatriation Medical Centre (Melbourne の Heidelberg)

4. 参加者

TM-Sidhi グループは、高度な超越瞑想 Sidhi (TM-Sidhi)を経験した 11 名(男性 6 名と女性 5 名)。平均年齢 38.82 歳。TM-Sidhi の経験が平均 10.8 年。

ヨガグループは、7 名(男性 2 名と女性 5 名)を第 1 実験とは異なる熟練のヨガ実践者が参加。平均年齢 32.1 歳。瞑想経験は平均 5.77 年。

5. 介入

Arm1 : 瞑想群

Arm2 : コントロール群 2 週の間隔をおいて 2 回測定。

実験 1: TM-Sidhi 群 11 名 実験日の深夜 0-1 時の 1 時間の瞑想。

実験 2: 他のヨガ群 7 名 実験日の深夜 0-0:30 時の 30 分間の瞑想。

6. 主なアウトカム評価指数

血漿メラトニン量

7. 主な結果

瞑想をしないコントロール日のメラトニン値と瞑想をした日のメラトニン値を比べると、瞑想をする時間帯の前 (0 時前) では、両群で差はなかった。瞑想後のメラトニン値は、TM-Sidhi の瞑想でも、他のヨガグループの瞑想でも、瞑想群のメラトニン値はコントロール群の値より有意に高かった。

8. 結論

瞑想の種類によらず、瞑想をすると、その後の血漿メラトニンレベルが、対照日の同じ時間と比べて、有意に高くなった。

9. 安全性に関する言及

特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

TM-Sidhi 群で 1 名がガイドラインを守れずドロップアウト。

11. ヨガの詳細

深夜 0-1 時の 1 時間の瞑想。瞑想の具体的な内容に関する記述はない。

12. Abstractor のコメント

0 時から 2 時までの急性効果を調べている。午前 2 時には、瞑想群とコントロール群の値に差はなくなっているため、瞑想によるメラトニン増加は一過性の反応である。瞑想に向かない時間帯(深夜)に実験を行ったのは、メラトニンレベルが一般的に高い時間からというが、不自然な行為に感じられる。できれば通常のヨガで推奨される時間(早朝や夕方)での瞑想時のメラトニンレベルの実験結果を知りたい。

13. Abstractor の推奨度

(該当せず)

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.02.03