

## 健常人 (仕事の効率化, ストレスの制御効果)

### 文献

Chandra S, et al: Workload regulation by Sudarshan Kriya: an EEG and ECG perspective. *Brain Inform.* 2017 Mar 4(1): 13–25. PubMed ID: 27747823

### 1. 目的

スルダルシャン・クリヤ・ヨガ(Sudarshan Kriya Yoga、SKY)瞑想のタスク効率化およびストレス制御効果を評価する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

Institute of Nuclear Medicine and Allied Science (INMAS), Defense research and development organization (DRDO)、デリー、インド

### 4. 参加者

健康な 25 人の男性、平均年齢 40 歳

### 5. 介入

スルダルシャン・クリヤ・ヨガ (SKY) : SKY はヨガの呼吸法プラーナーヤーマの一種で、1 分間に 4 回ほどの長い呼吸、1 分間に 30 回ほどの短い呼吸、長い呼吸でオームを唱えるなどを周期的に行う。(実施時間の表記なし)

Arm1:(介入群) 15 人 SKY を 7 日間習い、その後 90 日間実験者の監督の下実施。

Arm2:(対照群) 10 人 特になし。

### 6. 主なアウトカム評価指数

1. 両群の安静時の脳波および心電図を測定。 2. 介入前に両群にて MATB-II を 5 分間行い、ベースライン時の生理学的状態(心電図、脳波)を測定。 3. 両群の MATB-II の高負荷および低負荷を各群 8 分間ずつ行い生理学的状態の測定。 4. 同様の実験を 30 日後、90 日後に行う。

MATB-II (multi-attribute task battery II)は、パフォーマンスおよび作業負荷を評価するソフトウェアである。

### 7. 主な結果

SKY 群は反応速度、誤りの減少、スコアの上昇を示した。また、負荷への耐性が上昇した。さらに、SKY 群は交感神経系-迷走神経のバランス指数が下降し、ストレスの減少を示した。

### 8. 結論

SKY はストレス制御能を高め、特に複数タスクに対する作業負荷への耐性が上がる。

### 9. 安全性に関する言及

特になし。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

表記なし。

### 11. Abstractor のコメント

### 12. Abstractor の推奨度

効率的にタスクをこなすため、SKY を考慮しても良い。

### 13. Abstractor and Date

木村 真紀 岡 孝和 2018.01.28