

健常人 (肥満関連疾患のリスクがある女性)

文献

Hopkins LB, et al : Heated Hatha Yoga to Target Cortisol Reactivity to Stress and Affective Eating in Woman at Risk for Obesity-Related Illnesses; A Randomized Controlled Trial. *J Consult Clin Psychol* . 2016 Jun;84(6):558–564. PubMed ID:26963599

1. 目的

ストレスや感情的に摂食することに対するコルチゾールの反応性を低下させるために、加温された状況下におけるハタヨガ (ホットヨガ) の介入の有効性を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

記述なし。

4. 参加者

肥満および関連疾患の危険性がある女性 (N = 52;年齢 25~46 歳;白人が 75%)

5. 介入

ビクラムヨガ : 104° F (40°C) に加熱された部屋で、26 のハタヨガのアーサナ、2 回の呼吸訓練、および 2 つのシャヴァアーサナ (休息/リラクゼーション姿勢) が組み込まれ、標準化された流れのもの。1 回 90 分/週 2 回/2 ヶ月。

Arm1:(介入群) : 上記の内容のヨガを行う。

Arm2:(対照群) : 待機リストに割り当てられ、8 週間後に同様の介入を受けた。

6. 主なアウトカム評価指数

1. ストレス誘導に対するコルチゾールの反応性を 0 週 (介入前)、9 週 (介入後)
2. 自己報告による過食頻度および摂食の対処動機を、を 0 週 (介入前)、3 週、6 週および 9 週 (介入後) に評価した。

7. 主な結果

治療前にコルチゾール反応性が高い参加者 (「高反応者」) において、ヨガ・グループに参加者した者の、治療前と治療後のコルチゾール反応性を比較すると、その減少がより顕著であった ($p=0.042$, $d=0.85$) が、「低反応者」においては顕著な変化は認められなかった ($P=0.178$, $d=0.53$)。ヨガ・グループでは、過食の頻度 ($p=.040$, $d=.62$) と、ネガティブな影響に対処するための摂食 ($p=.038$, $d=.54$) が大幅に減少したことが報告された。

8. 結論

肥満関連疾患のリスクのある女性における生理的ストレス反応性および感情的摂食を治療するため、加温された状況下におけるハタヨガの有効性に対する予備的な支援となる。

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

参加者 52 名 (介入群 27 名、対照群 25 名) のうち、介入群においては 7 名が、対照群においては 3 名がドロップアウトした。その内訳として、介入群では「時間不足 (3 名)」、「無関係の障害 (1 名)」、「ヨガを好まない (1 名)」、「理由不明 (2 名)」であり、対照群では「時間不足 (1 名)」、「理由不明 (2 名)」であった。

11. Abstractor のコメント

考察でも指摘されているが、限られた条件と人数におけるビクラムヨガのみの介入である。大規模で広範囲においては結果が異なったり、他の種類のヨガがさらに効果的である可能性もある。

12. Abstractor の推奨度

肥満関連疾患のリスクのある女性における生理的ストレス反応性および感情的摂食を治療するため、加熱された状況下におけるハタヨガは予備的な支援となる可能性がある。

13. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 (2017)