

## 健常人 (学生の薬物使用リスク)

### 文献

Fishbein D, et al : Behavioral and Psychophysiological Effects of a Yoga Intervention on High-Risk Adolescents: A Randomized Control Trial. *J Child Fam Stud* 2016; 25(2): 518-529.

### 1. 目的

薬物使用リスクの高い青年において、マインドフルネスヨガの介入が薬物使用とその精神的、精神生理的関係に有利な影響を与えるかどうかを、予備的無作為コントロール試験を用いて調べる。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

記載されていない。First author は Penn State University

### 4. 参加者

通常の学校ではうまくいかなかった 9-12 年生の子供が通う単位取得のための学校の生徒で、欠席や個人や家族の問題や学業上の問題で通常の過程からは 1-2 年遅れている 14-20 歳 (平均年齢 16.7 歳) の 85 名。

### 5. 介入

マインドフルネスヨガ 1 回 50 分/週 3 回/7 週間。

Arm1:(介入群)45 名 昼休みに行い、終了後昼食を提供した。

Arm2:(対照群)40 名 通常の予定された授業を受けた。(体育の授業はこの学校にはない)

### 6. 主なアウトカム評価指数

1. Abbreviated Dysregulation Inventory 簡略化された異常調節項目表 2. Response to Stress Questionnaire ストレス質問事項への反応 3. Five Facet Mindfulness Questionnaire 5 つの方向性のマインドフルネス質問表 4. Brunel Mood Scale Brunel 気分尺度 5. Drug Use Screening Inventory-Revised 薬物使用調査表改訂版 6. Behavior Assessment Scale for Children: Second Edition 子供のための行動評価基準第 2 版 7. Stress Task and Physiological assessment ストレスと生理的評価を、介入前、介入後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

上記のアウトカム評価では対照群とヨガ群を合計して介入前後で、アルコール飲用、社会的スキル、ストレス反応の 2 つの項目においてのみ  $p < 0.10$  となり、有意な傾向があった。その他の大多数の項目は有意差がなかった。

アルコール飲用においては、先月の飲用回数 0, 1-2, 3-9, 10-20 に分けて検討した。対照群では 0 回で減少したが、1-2 回で少し増加、3-9, 10-20 回でごくわずかな増加だった。ヨガ群では 0 回で増加したが、1-2 回で減少、3-9 回でごくわずかな減少だった。

社会的スキルはヨガ群で有意に改善した。皮膚コンダクタンス (電気抵抗の逆数) は対照群とヨガ群の間に  $p < 0.10$  で有意な傾向があったが、ヨガ介入の前後で有意差はなかった。

### 8. 結論

自己制御、気分、マインドフルネスなどの指標に関して有意な効果は得られなかった。

### 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

対照群 1 名、ヨガ群 15 名 (参加回数が 5 回以下) で最終的に対照群 39 名、ヨガ群 30 名で解析した。

### 11. Abstractor のコメント

アウトカム評価では対照群とヨガ群を合計して介入前後で、アルコール飲用、社会的スキル、ストレス反応の 2 つの項目においてのみ  $p < 0.10$  となり、有意な傾向があった。その他の大多数の項目は有意差がなかった。と記載されているが、対照群とヨガ群を合計して介入前後の比較に意味はあるのだろうか。当然、対照群とヨガ群それぞれで比較検討すべきである。非常に理解しにくい論文であった。

### 12. Abstractor の推奨度

この論文からは問題のある青年に対するヨガの効果は認められない。

### 13. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2017.05.20

## ヨガの詳細

マインドフルネスヨガ（それぞれのセッションは定められたやり方に従って行われた。そして、週ごとに呼吸に集中やストレスや判断せずに観察することや思考や感情の気付きや肯定的な感情の教化や技術の統合などのマインドフルネスの目的を決めて行った。各セッションは自分自身と他人を尊重することでまとめられた。

### ヨガの介入

始めの瞑想【5分間】

集中の練習

ストレッチと軽い動き【5分間】

ヨガのポーズ【30分間】

ヨガのポーズはハタヴィンヤサフローにて行った。これは基本的なヨガのポーズを連続して行う。それぞれのポーズは体を違ったやり方で動かす。すなわち、前屈・後屈・側屈・上下逆・ねじり・バランスとりである。そしてポーズは立位や座位や臥位で行った。

セッションごとにポーズを少しずつ加えていき、ポーズの厳しさを増していった。

マインドフルネスと終わりの瞑想【10分間】

マインドフルネスをヨガのポーズに統合し、終わりの瞑想を行った。