

健常人 (看護師の燃え尽き)

文献

Alexander GK, et al: Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses
Workplace Health Saf. 2015 Oct;63(10):462-70. PubMed ID:26419795

1. 目的

看護師の為のセルフケアと燃え尽き防止に対するヨガの有効性を検証する。

2. 研究デザイン

パイロットトライアル ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

アメリカ、病院に勤める看護師対象

4. 参加者

病院勤務の40名の看護師

5. 介入

クンダリーニヨガ 8週間 (時間、回数は記載なし)

Arm1:(介入群) ヨガ群 20名

Arm2:(対照群) 通常のケア 20名

6. 主なアウトカム評価指数

1.セルフケア: Helath Promoting Lifestyle Profile II (HELPLI) 2. マインドフルネス Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) 3. 消耗 Maslach Burnout Inventory(MBI) a) 精神消耗 emotional exhaustion , b) 離人症 Depersonalization, c) 職業上の目標に関する個人の達成 Personal Accomplishment related to attainment of professional goal を介入前、介入後、2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群は通常のケア群と比較して、セルフケア ($P<.001$)、マインドフルネス ($P=.028$)、精神的消耗 ($P=.008$)、離人症 ($P=.007$) が有意に改善した。ヨガ群の介入前後で比較して、セルフケア ($p=.003$)、精神消耗 ($p=.028$)、離人症 ($p=.048$) が有意に改善した。対照群において変化は見られなかった。

8. 結論

8週間の看護師に対するヨガ実習はセルフケア、マインドフルネス、精神消耗、離人症において効果的であった。

9. 安全性に関する言及

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

言及なし。

11. Abstractor のコメント

今後特に日本では高齢化が進むので、ケアする者の立場に立ったケアの必要性が重要視されるなか、燃え尽き防止の為のヨガ実習に効果があったことは素晴らしい結果であると思う。今後更なる研究がなされることを期待したい。

12. Abstractor の推奨度

看護師のセルフケアと燃え尽き防止の為のヨガを推奨する。

13. Abstractor and Date

川崎 正子 岡 孝和 2017. 8. 28

ヨガの詳細

「クンダリーニヨガ」

初期：自律神経に意識的にアクセスできるよう、意識を向けた呼吸と意識を向けない呼吸の指導。吸う、吐くにより交感神経、副交感神経を刺激させる。

期間中：ポーズのアライメント、深い呼吸、簡単な瞑想で心の観察。

各自が家で自主練習できるように、ヨガ実習のリマインダーとしての資料が配布される。

後期：呼吸法、また骨格筋だけでなく、内臓、神経系、循環器系、感情などの体組織に働きかける幅の広い動きは追加された。

参加者の同意のもと、ローカルコミュニティのオステオパシー医で、27年間のクンダリーニヨガのある経験のあるヨガインストラクターが指導した。