

15. 妊娠、分娩および産褥 (O244 妊娠糖尿病)

文献

Youngwanichsetha S. The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar level of pregnant women with gestational diabetes mellitus. *Applisd Nursing Reseach*, 2014: S0897-1897(14)00034-2 Pubmed ID:24629718

1. 目的

妊娠糖尿病(class A1)のタイ人女性の中で、マインドフルネスイーティングとヨガエクササイズが血糖値コントロールにもたらす効果を調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

タイ南部、糖尿病ケアの紹介センターである三次病院

4. 参加者

妊娠期間 24-30 週で gestational diabetes mellitus (GDM) A1 のある妊娠女性 180 名

5. 介入

Arm1:(介入群)マインドフルネスイーティング+ヨガ+通常治療群 90名

1回50分/2セッションの講義 (ビデオを用い毎日15-20分の自宅実習/8週間)

Arm2:(コントロール群)通常治療群 90名

6. 主なアウトカム評価指数

capillary fasting plasma glucose(空腹時血漿グルコース)、2-h postprandial blood glucose(食後2時間血糖値)、hemoglobin A1c(ヘモグロビン A1c) を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

介入後、ヨガ群はコントロール群と比較して、空腹時血漿グルコース(P=0.012)、食後2時間血糖値(P=0.001)が有意に低かった。介入後のヘモグロビン A1c 値はヨガ群が有意に低かった(P=0.016)。

8. 結論

マインドフルネスイーティングとヨガの運動は、GDM A1 がある妊婦の血糖コントロールに健康上の利益がある。臨床保健やコミュニティの保健サービスで推奨されるべきである。

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

(介入群):5名 (コントロール群):5名 理由は転勤、引越しのため測定に不参加

11. ヨガの詳細

アーサナ、プラーナーヤーマ(深呼吸テクニック)を用い、週に5日間、毎日15-20分を8週間続けるといふもの。アーサナ9種類は(1)パドマアーサナ(2)ブラフマ・ムドラー(3)ショルダー・サークリング(肩回し)(4)修正パールヴァタアーサナ(5)修正ゴームクアーサナ(6)修正ターダアーサナ(7)修正チャクラアーサナ(8)修正バラドヴァーージャアーサナ(9)ダンダアーサナ、各ポーズは10回繰り返す。

12. Abstractor のコメント

タイでもこれだけの規模のランダム比較試験が行われていることに感心した。プロトコールはヨガとマインドフルネスイーティングの組み合わせであるが、マインドフルネスはヨガ実習の一面でもあることを指導者が意識して行っているかどうかを知りたいと思った。

13. Abstractor の推奨度

妊娠糖尿病(クラスA1)の血糖値コントロールに対して、ヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

石村 千明 岡 孝和 2014.12.30