

## 5. 精神および行動の障害 (F102 アルコール依存症のうつ)

### 文献

Vedamurthachar A, et al. Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals. Journal of Affective Disorders, 2006: 249-253. Pubmed ID:16740317

### 1. 目的

急性解毒治療期間直後のアルコール依存症患者に対する SKY 療法の抗うつ作用を検討。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

バンガロール (インド) の国立精神衛生および神経科学研究所の脱依存症センター

### 4. 参加者

脱依存症センターへ初診入院の 60 人(18-55 歳)のアルコール依存症(DSM-IV)患者

### 5. 介入

スダルシャンクリアヨガ 60 分/週 4 回/2 週間

Arm1:(介入群) 呼吸法群 30 名 7 日間の標準解毒プログラム+呼吸法

Arm2:(コントロール群) 30 名 7 日間の標準解毒プログラムのみ

### 6. 主なアウトカム評価指数

午前 9 時の血漿プロラクチン、コルチゾールおよび ACTH レベル、ベックうつ病調査表 (BDI, うつ病の評価) を介入期間前後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

BDI スコアは介入後、両群で低下したが、SKY 群においてより大きかった( $P<0.001$ ) コルチゾール値は、SKY 群では全員で低下したが、コントロール群では 22 人のみが低下した ( $p=0.005$ )。全サンプルの中で、BDI と有意に相関したパーセンテージの低下は、ACTH( $r=0.53$ ,  $p<0.001$ )、コルチゾール( $r=0.52$ ,  $p<0.001$ )であった。BDI のパーセンテージの低下とコルチゾールのパーセンテージの低下との間の相関は、SKY 群のみで有意であった( $r=0.52$ ,  $p=0.003$ )。プロラクチン値は全サンプルにおいて増加した。

### 8. 結論

アルコール依存症患者において SKY 群が抗うつ効果を有することを示した。SKY 療法が BDI 得点の低下に加えて、ACTH とコルチゾールの血漿レベルを低下させることは、SKY 療法の有用性に対する生物学的機序となるだろう。

### 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 なし

### 11. ヨガの詳細

SKY療法とは、Sudarshana Kriya Yoga(SKY)のことであり、古代ヴェーダの伝統に基づいた特定の呼吸法である。SKY療法は3つの特殊な呼吸法で構成された。

1.ウジャイ・プラーナーヤーマ:遅い深呼吸。吸息、止息、呼息、止息のサイクルを含んでいる。2.バストリカ・プラーナーヤーマ:20回の強い吸息および呼息。3.周期的な呼吸:30分間、遅い、中程度、速い呼吸のサイクル。1と2は約12-15分を必要とする。

上記の1-3を終了した後、ヨガニドラが約20分間実習された。

### 12. Abstractor のコメント

急性治療の直後に1時間という長時間の呼吸法には困難が伴うと予想される。食後1時間では未消化のおそれがあるため、2時間以上の経過後が望ましいだろう。長期効果に関しては不明。

### 13. Abstractor の推奨度

急性解毒治療期間直後のアルコール依存症患者の抑うつ症状に対してヨガ(呼吸法)を条件付きで勧める。患者の精神状態に応じた時間配分の調整が必要と考える。

### 14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2014.1.27