

5. 精神および行動の障害 (F172 ニコチン依存、禁煙)

文献

Shahab L, et al : The acute effects of yogic breathing exercises on craving and withdrawal symptoms in abstaining smokers Psychopharmacology, 225, pp875-882, 2013. PubMed ID*22993051

1. 目的

禁煙者の欲求に対するヨガのプラーナーヤーマに基づいた呼吸法の急効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Laboratory(研究室)。詳細についての記載なし

4. 参加者

1年以上常習的に喫煙している 96 名(18 歳以上)

5. 介入

Arm1: ヨガ呼吸法グループ(YBG):48 名 呼吸法の指導を受け、10 分間の練習を行い、次回の訪問までに欲求を感じたときにこれらを用いることを依頼された。

Arm2: ビデオコントロール群(VCG):48 名 10 分間の呼吸法ビデオを鑑賞し、次回の訪問までに欲求を感じたとき、自身の呼吸に集中するよう依頼された。

介入直後、全参加者は追跡質問票を記入し、介入直後全参加者は次回の訪問(24 時間後)まで禁煙を依頼され、2 回目の訪問のはじめに CO 確認し、24 時間追跡質問票に記入した。

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目：ベースラインからヨガ呼吸法直後の「今の喫煙を駆り立てられる強さ」の変化と、ベースラインから 24 時間追跡調査における「今日の喫煙に駆り立てられる強さ」の変化である。主要な欲求測定「喫煙を駆り立てる強さ」(今または今日のどちらか)は、1 項目 6 段階評価スケール、追加的な欲求と離脱症状は the MPSS と the Shiffman-Jarvik scale、「今日喫煙に駆り立てられたとき」は、6 段階評価スケール、「今の喫煙に対する欲求」は 4 段階評価スケール、「今、喫煙を求める状態」は 10 段階評価スケールで評価した。他の離脱症状は、気分の落ち込み、苛立ち、不安感、空腹感、集中力の低下を 5 項目 6 段階評価にて、開始時と 24 時間追跡時の「今日」と「今」感じた欲求と他の離脱症状と、「今」感じた欲求と即時調査時の離脱症状が評価された。

7. 主な結果

介入即時調査では全欲求評価において、ヨガ呼吸法群では、コントロール群より有意に減少が見られた。「今喫煙に駆り立てられる強さ」の減少は YBG が有意に強かった($p<0.001$)。禁断症状において VCG と比較した YBG の効果は見られなかった。両群共にこれらの症状の減少を示した。24 時間追跡調査では「空腹感」を除いて欲求や禁断症状における時間作用による両群の差はなく、YBG 群に僅かに空腹感の減少が強いと報告した($p=0.04$)。追跡調査時の治療プロトコルの正確さは低く、YBG のわずか 1/3 が「ときどき」か「頻繁に」ヨガ呼吸法を行っていた。

8. 結論

ヨガ呼吸法は禁煙者の欲求を急性的に軽減させ、効果はその他の禁断症状では観察されなかった。本研究は、シンプルヨガ呼吸法が喫煙への欲求を急性的に減少し得るという一般的または複合ヨガ呼吸法のいずれかの先行研究の結果を確認している。

9. 安全性に関する言及 記載なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ベースラインや追跡調査における CO 測定で禁煙していない人は除外し、代替した(N=3)。

11. ヨガの詳細

Yogic pranayama ヨガのプラーナーヤーマに基づく呼吸法。

12. Abstractor のコメント

ヨガ呼吸法は禁煙者の欲求を急性的に軽減させるということが明言されている。

13. Abstractor の推奨度

禁煙を希望する人に対してヨガ呼吸法を勧める。

14. Abstractor and Date

田中 聡子 岡 孝和 2015.1.27