

5. 精神および行動の障害 (F329 うつ病)

文献

Kinser PA, et al. Feasibility, Acceptability, and Effects of Gentle Hatha Yoga for Women with Major Depression: Findings From a Randomized Controlled Mixed-Methods Study. Archives Psychiatric Nursing, 2013; Vol 27: 137-147. Pubmed ID:23706890

1. 目的

大うつ病の女性における8週間のジェントルハタヨガの実行可能性と容認性の調査、および特に思考の反芻に及ぼす効果をコントロール群と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

A metropolitan city on the east coast of the United States

4. 参加者

簡易構造化面接(MINI)で大うつ病または気分変調症と診断された成人女性

5. 介入

ハタヨガ 1回75分/週1回/8週間 DVDにてホームプラクティスも実習

Arm1:(介入群) ヨガ群 15名

Arm2:(コントロール群) 健康とウェルネスプログラム群 12名 ヨガと同頻度

6. 主なアウトカム評価指数

The Patient Health Questionnaire(PHQ-9、抑うつ重度症)、The Perceived Stress Scale-10 (PSS-10、ストレス)、The State-Trait Anxiety Inventory (STAI、不安)、The 10-item Ruminative Responses Scale (RBS、反芻思考)、Subscales of the Brief Symptom Inventory (対人関係における感受性と敵意)。介入前、2、4、6、8週後に測定。

7. 主な結果

抑うつ、不安、ストレス、対人関係における感受性と敵意のスコアは、両群共に時間と共に減少し、群間に有意差はなかった。反芻思考スコアでは、コントロール群と比較してヨガ群において時間と共に減少する傾向にあった($p=0.083$)。ヨガ参加者は、ヨガによって生活上のストレスに対する根強い否定的思考の対処法を得たこと、自分自身や他者とのつながりを感じたと報告した。参加者は、ヨガを通して、思考を抑制し(destressing)、とらわれることなく手放すことで (letting thoughts go by without obsessing)、思考に対処することを学んだとコメントした。

8. 結論

大うつ病の女性患者においてジェントルハタヨガはコントロール群と同程度、抑うつを改善したが、ヨガは思考の反芻を軽減するというユニークな傾向があった。ジェントルハタヨガはうつ病の女性にとって容認でき、実行可能であることが示唆された。

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

(介入群): 3名

(コントロール群): 6名 両群共に理由はスケジュールの都合

11. ヨガの詳細

1.安全な場づくりと気分に適した練習 2. 週ごとのテーマで目的設定 3. 呼吸法

4. ヨガニドラ (ガイディング瞑想) 5. シャバーサナ(リラクゼーション)

12. Abstractor のコメント

ヨガが反芻思考パターンを改善することに役立ったことは興味深い。

13. Abstractor の推奨度

うつ病の女性に対してジェントルハタヨガを条件付きで推奨する。

14. Abstractor and Date

平澤 晶子 岡 孝和 2014.12.23

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

未経験の生徒を教えることに慣れている、経験のあるヨガ教師らが指導。ヨガ教師は本研究前に調査者によって訓練され、全ての教師は、うつ病用に特別にデザインされたゆるやかなヨガの動き、呼吸法、リラクゼーションのマニュアルを使用した。

ホームプラクティス

①DVD:10分ずつに区切られたメニューから、気分にしたがって個人にあった練習ができるようにつくられたDVD。

②各クラス後に配られる、その週に練習したヨガのポーズのテーマ、引用、写真、描写入りのハンドアウト。