

## 5. 精神および行動の障害 (F329 脳卒中うつ不安)

### 文献

Chan W, et al. "Yoga and exercise for symptoms of depression and anxiety in people with poststroke disability+ a randomized, controlled pilot trial," *Alternative Therapies*, 2012, 18 (3), 34-43. Pubmed ID:20848578

#### 1. 目的

脳卒中後の慢性片麻痺患者の自己申告された抑うつ気分と不安に対して、ヨガと運動が、さらなる改善を提供するかどうかを調査する。また将来の研究実施可能性を評価する。

#### 2. 研究デザイン

無作為化比較パイロット試験 (単盲検試験)

#### 3. セッティング

南オーストラリアのロイヤルアデレード病院と提携のリハビリ健康施設

#### 4. 参加者

脳卒中患者の CPAA のデータベースから募集された 17 名

#### 5. 介入

サティアナンダヨガ 1 回 90 分/週 1 回/6 週間 (自宅実習 40 分/24 回)

Arm 1:(介入群) ヨガ+既存の運動群(YEX 群) 9 名

Arm 2:(コントロール群) 既存の運動群(EX 群) 8 名 50 分/週 1 回/6 週間

#### 6. 主なアウトカム評価指数

Geriatric Depression Scale—Short Form(GDS15)抑うつ、State Trait Anxiety Inventory for State anxiety (STAI-Y1) 状態不安 trait anxiety (STAI-Y2)特性不安。

#### 7. 主な結果

両群で介入後に GDS15 得点 (抑うつ) が減少。しかし両群間で GDS15 STAI-Y1、STAI-Y2 得点に差はみられなかった。

#### 8. 結論

ヨガと運動を組み合わせた介入の脳卒中後の患者の気分及び影響についての予備的研究である。この方法は実施可能で、安全で、受け入れられる方法であるが、多数例での検討が必要である。

#### 9. 安全性に関する言及

両群で有害事象はなかった。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):0 名 (YEX 群):1 名 理由は本試験に関係のない怪我のため

(EX 群): 2 名 理由は障害に対する介護のため、または個人的な理由のため

#### 11. ヨガの詳細

1.教師による 10 分の教育活動 2.穏やかな遅い動きのアーサナの実習で構成された 30 分のハタヨガ 3. 5 分のプラーナーヤーマ(注意深い集中を伴う穏やかな呼吸) 4.30 分の瞑想 5.ヨガ実習のプログラムまたはその個人の経験に関連した 15 分のグループディスカッション。

#### 12. Abstractor のコメント

精神的健康尺度における臨床的に適切な改善が運動によるものなのか、ヨガ実習によるものなのかが不明であるため、運動群とヨガ群の比較研究が望まれる。また、瞑想は過去の記憶を扱わずにマインドフルネスアプローチとなっているためうつ病に対しても安全であったと思われる。

#### 13. Abstractor の推奨度

脳卒中後の慢性片麻痺患者の抑うつと不安を改善するために、ヨガと運動療法の併用を条件付で勧める。運動療法にヨガを付け加えることによる効果は明らかではない。

#### 14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2013. 8. 7

## ヨガの詳細

### 「サティアナンダ・ヨガ」

ヨガ実習のプログラムは、サティアナンダヨガの伝統からのハタヨガと瞑想実習に基づいていた。すべての参加者は、同じヨガ実習のプログラムを行った。それは運動プログラムのような個別化はなかった。6週間にわたって、プログラムは徐々に難しく、複雑になっていった。認定ヨガ教師で、調査チームは、研究を目的として契約しており、ヨガのクラスのグループを指導している。

各ヨガクラスは以下の流れに従っている。

- 1) 教師による10分の教育活動（安全性や実習の変更、目的などヨガ関連全般）。
- 2) 穏やかな遅い動きのアーサナの実習で構成された30分のハタヨガ。
- 3) 5分のプラーナーヤーマー注意深い集中を伴う穏やかな呼吸。
- 4) 30分の瞑想（サティアナンダ・ヨガ・ニドラ。好みに応じて座位または横になった臥位で。簡単なリラクゼーション、身体位置感覚の精神的意識化、自然呼吸への意識化、個人で選択した目標の心のなかでの繰り返しが含まれている）。
- 5) ヨガ実習のプログラムまたはその個人の経験に関連した 15 分のグループディスカッション。

宿題に含まれているのは、

- 1) 10分のハタヨガ。
- 2) 30分のサティアナンダ・ヨガ・ニドラ（指示マニュアルとCDが提供された）。