

5. 精神および行動の障害 (F509 摂食障害)

文献

Carei TR et al. Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders. Journal of Adolescent Health 46 (2010) 346–351. Pubmed ID:20307823

1. 目的

ヨガ実習によって青年期摂食障害患者の摂食上の症状および心理学的症状を軽減できるか評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

シアトル小児病院青年医学部門外来

4. 参加者

DSM-IV の AN、BN、EDNOS の基準を満たす(10-21 歳)の青年 50 名

5. 介入

ヴィニョガ 1 回 60 分/週 2 回/8 週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 ヨガ+通常治療 24 名

Arm2:(コントロール群) 待機群 通常治療 26 名

6. 主なアウトカム評価指数

EDE(摂食障害評価)、BMI(肥満度指数)、BDI(ベックうつ病調査票)、STAI(特性不安調査)を介入前、介入後、1 ヶ月のフォローアップの 3 回測定。

7. 主な結果

ヨガを練習すると EDE 得点は経時的に改善するという仮説を裏付ける結果で、有意な群・時間相互作用が認められた($P=0.05$)。ヨガ群では EDE 得点は 0-9 週、9-12 週まで引き続き低下傾向を示した($P=0.09$)が、コントロール群では、初期にやや低下したが、9-12 週で有意に増加し介入前の値に復した($p=0.02$)。各ヨガセッション前後で食へのこだわり (food preoccupation) を測定したが、全セッション終了後に有意に低下していた。BDI と STAI 得点は、時間の有意な主効果が認められ、介入期間中、両群ともに抑うつ($P=0.01$)、状態不安($P=0.02$) および特性不安 ($p<.001$)が低下した。BMI は介入前後で、両群間に有意差はみられなかった。

8. 結論

個別化したヨガ指導を実施した群では第 12 週後に EDE スコアが低下しており、ヨガセッション直後の食へのこだわりは有意に低下していた。このように個別化したヨガ指導が標準治療の補助療法として有望なものである事が示唆された。

9. 安全性に関する言及

50 名に対する有害事象の報告はなし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):8% 理由はヨガに興味がない

(コントロール群):4% 理由は患者が入院したため

11. ヨガの詳細

インストラクターは、Viniyoga methodology のヨガアライアンス認定者であった。ヴィニョガメソドロジーに基づき患者ごとに個人的ヨガ治療を行った。

12. Abstractor のコメント

この論文はヨガによって摂食障害患者の食に対するこだわりなどの病理が改善する可能性を示唆している。その一方で、不安および抑うつの改善効果はコントロール群と差がなかった。この研究では 3 つの摂食障害を一緒にして検討しているので、今後は無食欲症、過食症に分けた研究が望まれる。本研究における神経性無食欲症患者の BMI は 18 である。よりやせの著しい患者に適応できるかどうかは不明である。

13. Abstractor の推奨度

摂食障害患者に対して条件付きでヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

木全 信之 岡 孝和 2013.7.30