

5. 精神および行動の障害 (F431 退役軍人の PTSD)

文献

Reinhardt KM, et al : Kripalu Yoga for Military Veterans With PTSD: A Randomized Trial. *J Clin Psychol*.2018 Jan;74(1):93-108. PubMed ID:28524358

1. 目的

PTSD と診断された退役軍人に対する 10 週間のヨガプログラムの効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Veterans Health Administration 関連の施設及び、その他の治療施設

4. 参加者

PTSD と診断された退役軍人 51 人

5. 介入

クリパルヨガ(アーサナ、呼吸法、瞑想) 1 回 90 分/週 2 回/ 10 週間

Arm1:(介入群, n=26) ヨガ

Arm2:(対照群, n=12) アセスメントのみ

Arm3:(待機群, n=13) 対照群の中から希望者 13 人に 10 週間の介入終了後にヨガを実施

6. 主なアウトカム評価指数

1. Clinician-Administered PTSD Scale(CAPS:専門家による PTSD 査定スケール:過覚醒、繰り返し起こる忌まわしい記憶などの症状)

2. PTSD Checklist (PTSD チェックリスト:軍隊でのトラウマ PCL-M と私生活でのトラウマ PCL-C に分けて自己評価)

3. Impact of Events Scale-Revised (IES-R:トラウマによる苦痛の評価)

上記を介入前、介入中、介入後の 3 回測定。

7. 主な結果

CAPS: 介入群、対照群ともに、週間ごと、月ごとの評価で CAPS の総合点が低下し、群間に有意差はなかった。

PTSD チェックリスト: 各群から 8 人の参加者の PCL-M と PCL-C を比較したところ有意差が認められなかった為、PCL-M の結果についてのみの報告とする。介入群では PTSD 症状の軽減が報告された ($M=-8.5$) が、対照群ではわずかに症状の憎悪が見られた ($M=1$)。

ウェイトリスト群の月単位の CAPS は、全体的な PTSD 症状 ($p=0.19$)、繰り返し起こる忌まわしい記憶 ($p=0.01$) の指標に関して有意な変化が見られた。PCL-M については、有意な変化はなかったが、効果量は大きかった ($\eta^2=0.51$)。同様に IES の結果に経時的変化は認められなかったが、大きな効果量があった。

8. 結論

ヨガによる PTSD 症状の軽減は対照群と比べて期待されたほど大きなものではなかった。介入群と対照群との比較では有意差はなかったが、若干の効果量は認められた。このことは、介入群内では PTSD 症状が緩和されたことを示している。しかしながら臨床的に有意義とされる症状の閾値は異なるため、今回の研究では介入群が臨床的に有意な症状軽減があったと結論付けるのは控える。ウェイトリスト群においては、ヨガに参加した後、PTSD 症状が軽減したがサンプルサイズは小さいため、ヨガの効果の裏付けとしては弱い。また、今回、介入群のドロップアウト率が対照群のそれと比べて高かった。その要因として、ヨガプログラムに参加する為の時間的な負担やマインド・ボディの意識化や内観による不安・緊張の憎悪、グループでの介入などが考えられる。今後は、ドロップアウトを防ぐ対策を講じることも検討すべきだろう。

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

参加者の 51% (51 人中 26 人) がドロップアウトした。介入群のドロップアウト率は 46% であったのに比べ、対照群のドロップアウト率は 16% であった。

11. Abstractor のコメント

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

柿木 里香 岡 孝和 2017.10.20