

5. 精神および行動の障害 (軽度認知障害 F067)

文献

Eyre HA, et al : A randomized controlled trial of Kundalini yoga in mild cognitive impairment *Int Psychogeriatr*.2017 Apr;29(4):557-567.PubMed ID:28088925

1. 目的

軽度認知障害におけるクンダリーニヨガの有効性を研究する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

カルフォルニア大学ロサンゼルス校、米国

4. 参加者

軽度認知障害のある 55 歳以上(男性 27 名、女性 52 名、平均年齢 67.85 歳)の 79 人

5. 介入

Arm1:(介入群) 38 名(男性 13 名、女性 25 名)クンダリーニヨガ(KY)1 回 60 分/週 1 回/24 週間。自宅でキルタンクリヤ(KK(マントラ)瞑想)1 回 12 分/日/24 週間。

Arm2:(対照群) 41 名(男性 14 名、女性 27 名)記憶強化訓練(MET) 1 セッション/週 1 回/24 週間。自宅で 20 分のワーク。

6. 主なアウトカム評価指数

【認知測定】(1)ホプキンス言語学習 (HVLIT)、(2)ウェクスラー記憶検査(WMS-IV)、(3)複雑図形検査(Rey-O)、(4)トライアル・メイキング・テスト B (Trails B)、(5)ストループ・カラーワードテスト (Stroop Word-Color)、(6)Animals、

【気分測定】(7)高齢性うつ尺度(GDS)、(8)意欲低下評価尺度(AES)、(9)コーナー・デビットソン・弾力性(resilience)尺度(CDRISC)、

を介入前、介入 12 週間後、24 週間後の 3 回測定。

7. 主な結果

クンダリーニヨガ群(KY)、記憶強化訓練群(MET)ともに、各群内において、言語と視覚の即時記憶、近時記憶に有意な改善がみられた。KY 群は MET 群と比較して、実行機能(executive functioning)における有意な改善がみられた。(Trails B 介入 12 週間後($t(74)=2.27, p=0.03; ES=0.46$)、介入 24 週間後($t(74)=2.16, p=0.03; ES=0.75$))また、ストループ・カラーワードテスト、Trails B、Animals において、KY 群においてのみ有意な改善を示した。気分測定では意欲低下評価は両群内において改善がみられたが、KY 群にのみ介入 12 週間後にうつとレジリエンスの改善がみられた。

8. 結論

KY 群は実行機能が短期、および長期的に改善し、抑うつ気分とレジリエンスを改善した。

9. 安全性に関する言及

KY 群において 1 名めまいによる中止があったが、その他に有害事象および副作用の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

KY 群は 12 名、MET 群は 13 名のドロップアウト。KY 群で 1 名めまいによるドロップアウト。両群においてドロップアウト率の差異はないと判断した。但し、MET 群内において、ドロップアウトしなかった参加者はドロップアウト群($15.0(1.5); p=0.02$)よりも教育レベルが高い($17.3(3.5)$)ことが顕著に出ている。

11. Abstractor のコメント

即時記憶、近時記憶において KY 群と MET 群に差異がなかったが、実行機能面評価の一部において、また気分測定のうつとレジリエンスの改善が KY 群だけに見られていることは注目に値する。とくに Trails B の注意障害における改善、気分測定におけるうつ評価と柔軟な判断を要求されるレジリエンスの改善はヨガのもつ特徴と効果を表していると思える。他種のヨガも介入して研究がさらに進められることを期待する。

12. Abstractor の推奨度

軽度認知障害の改善にクンダリーニヨガおよびキルタンクリヤのヨガ療法を勧める。

13. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2017.9.29

ヨガの詳細

「クンダリニーヨガ (KY)、キルタンクリヤ (KK)」

① 60 分の KY クラス/週

- (1) チューニング (5 分)
- (2) ウォーミングアップ (12 分)
- (3) プラーナヤーマ (12 分)
- (4) KK (キルタンクリヤ) (12 分)
- (5) 瞑想 (15 分)
- (6) シャヴァーサナ&クロージング

② 自宅で 12 分の KK/日

- (1) 内容について、プリントと CD が参加者に渡される。
- (2) KK(瞑想)は反復した指の動き (ムードラ) を含む。「誕生・生・死・転生」を意味するマントラのチャンティングを最初は大きな声で、次にささやくように最後に沈黙で唱える (11 分)。引き続き、最後の 1 分間は光の視覚化を伴う深い呼吸のリラクゼーションで終える。