

## 5. 精神および行動の障害 (F322 大うつ病)

### 文献

Streeter CC, et al: Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study. *Altern Complement Ther*. 2017 Dec 1; 23(6): 236-243. PubMed ID:29225455

### 1. 目的

抑うつ症状に Iyengar yoga とコヒーレント呼吸法(1 分間に 5 回)が有効であるかを検討するとともに、大うつ病障害(MDD)におけるヨガ介入の最適な実施程度を検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

ボストン大学医療センター(BUMC), アメリカ

### 4. 参加者

大うつ病障害のある 18~64 歳の 32 名 (ベースライン期において Beck Depression Inventory-II (BDI-II) 得点が 14 以上であり、抗うつ剤、抗うつ薬、気分安定薬を 3 カ月以上、服薬していない)。

### 5. 介入

Iyengar yoga (アイアンガー・ヨガ)

Arm1:(高実施群: HDG high-dose group) 16 名(平均 38.4±15.1 歳)。ヨガ教室 1 回 90 分/週 3 回/12 週間、および宿題 1 回 30 分/週 4 回/12 週間。

Arm2:(低実施群: LDG light-dose group) 16 名(平均 34.7±10.4 歳)。ヨガ教室 1 回 90 分/週 2 回/12 週間、および宿題 1 回 30 分/週 3 回/12 週間。

### 6. 主なアウトカム評価指数

Beck Depression Inventory-II(BDI-II: うつ尺度)、intervention compliance(介入の実践率)を介入前、12 週間後の 2 回について検定した。

### 7. 主な結果

スクリーニング時の BDI-II 得点、および実践率において、高実施群と低実施群との間に有意差はなかった( $p=0.26$ )。BDI-II 得点は、高実施群においてスクリーニング時( $24.6 \pm 1.7$ )から 12 週後 ( $6.0 \pm 3.8$ )へ有意に低下し( $-18.6 \pm 6.6$ ;  $p < 0.001$ )、また、低実施群においてスクリーニング時( $27.7 \pm 2.1$ )から 12 週後( $10.1 \pm 7.9$ )へと有意に低下した( $-17.7 \pm 9.3$ ;  $p < 0.001$ )。12 週間の介入後、反応(i.e., BDI-II 得点の 50% 以上の減少について高実施群 13/15 名、低実施群 11/15 名;  $p = 0.65$ ) や寛解(i.e., BDI-II 得点 14 点以下の参加者数は高実施群 14/15 名、LDG13/15 名;  $p = 1.00$ )において両群間に有意差は認められなかったものの、高実施群は BDI-II 得点 10 点以下の参加者数がより多い結果となった ( $p = 0.04$ )。

### 8. 結論

高実施群、低実施群ともうつ症状の軽減が認められた。両群とも同等のコンプライアンスと臨床効果の改善を認めたが、高実施群では 12 週間後にうつ尺度 BDI-II 得点 10 点以下の参加者の数がより多かった。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ランダム化の際には 32 名であったが、ドロップアウトは、高実施群 1 名(8 週目の評価を満たさなかった)、低実施群 1 名(詳しい表記なし)、計 2 名。

### 11. Abstractor のコメント

高実施群、低実施群ともうつ症状の軽減が認められ (両群間で実践や症状の寛解において有意差は認められず、) さらに高実施群については 12 週間後にうつ尺度 BDI-II 得点 10 点以下の参加者数がより多い結果となったものの、実践の程度において負担が大きいことが報告されている。低実施群は実践の負担がより少なく、気分の改善が期待できることから、臨床として応用するには現実的であろう。

### 12. Abstractor の推奨度

抑うつ症状の軽減のためにヨガの体位と呼吸法の実践(実習や日常での実践)を勧める。

### 13. Abstractor and Data

野坂 見智代 岡 孝和 2017.12.31

## ヨガの詳細

「研究者達がマニュアル化した Iyengar Yoga アイアンガー・ヨガ、および制御的な呼吸法」

- ・ Iyengar Yoga

- ヨガの体位 【60 分間】

- アイアンガー技法においてうつ病に効果的とされている後屈と逆位を主とした

- リラクゼーションおよび呼吸法 【10 分間】

- Savasana 深いリラクゼーション、ujjayi breathing ウジャイ呼吸法

- ・ 制御的呼吸法 【20 分間】

- (呼気と吸気の持続時間が等しい穏やかな鼻呼吸)