

## 5. 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

### 文献

Bhatia T, et al : A randomised controlled trial of adjunctive yoga and adjunctive physical exercise training for cognitive dysfunction in schizophrenia. *Acta Neuropsychiatr.* 2017 Apr;29(2):102-114. PubMed ID:27514629

### 1. 目的

ヨガトレーニングまたはエクササイズ（身体運動）が統合失調症発症者の認知機能を強化するかを検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

Post Graduate Institute of Medical Education and Research, Dr. Ram Manohar Lohia 病院 (RMLH) , インド

### 4. 参加者

統合失調症で RMLH 外来を受診した成人 286 名。

### 5. 介入

ヨガ療法（体操、呼吸法）/エクササイズ（ウォーキング、ジョギング、エアロビクス）  
Arm1:(ヨガ群)104 名。1 回 60 分/毎日/21 日間。その後は自習。通常治療継続。  
Arm2:(エクササイズ群)90 名。1 回 60 分/毎日/21 日間。その後は自習。通常治療継続。  
Arm3:通常治療 (TAU) のみ

### 6. 主なアウトカム評価指数

Penn computerised neurocognitive battery (Penn CNB, ペンシルバニア神経認知尺度) : 8 領域 (①Abstraction and mental flexibility、②Attention、③Face memory、④Spatial memory、⑤Working memory、⑥Spatial ability、⑦Sensorimotor、⑧Emotion) の各々について Accuracy (正確性) と Speed (速度) を評価する。介入前、21 日後 (指導終了時)、指導終了後 3 カ月後、同 6 カ月後の 4 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群は、6 カ月間時点での Attention (注意) 領域の速度の改善がエクササイズ群よりも大きかった ( $p < 0.036$ 、効果量 0.51)。エクササイズ群は、6 カ月間時点での Attention (注意) 領域の正確性の改善が、通常治療のみ群よりも大きかった ( $p < 0.025$ 、効果量 0.61)。認知に関わる他の領域でも、ヨガ群、エクササイズ群は、通常治療のみ群と比較して改善がみられた ( $p < 0.05$ 、効果量 0.30-1.97)。

### 8. 結論

ヨガもエクササイズも注意や他の認知機能の改善をもたらし、その効果は直接の指導期間終了後も持続していた。ヨガやエクササイズは統合失調症の補助的な療法として有益である。

### 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

ヨガ群 104 名のうち 18 名がドロップアウト。理由は、地理的問題 8 名 (交通機関が不便、病院が遠い、転居)、早起きできない 5 名、症状悪化 2 名、アルコール依存症が発覚 1 名、連絡がつかなくなった 2 名であった。エクササイズ群は 90 名中 15 名、通常治療のみ群は 92 名中 15 名がドロップアウトした。

### 11. Abstractor のコメント

インストラクターによる指導終了 6 カ月後時点での持続効果がみられたことが注目される。ヨガ療法の内容として瞑想法が含まれていないのは対象者が統合失調症であることに配慮したためと思われる。

### 12. Abstractor の推奨度

統合失調症の認知機能を改善するためにヨガを勧める。

### 13. Abstractor and Data

村上 真 岡 孝和 2017.6.4

## ヨガの詳細

### 「ヨーガ療法」

マントラ【5回】

ブリージング・エクササイズ【声を出しながら5呼吸ずつ】

ルーズニング・エクササイズ

首のムーブメント、肩関節のムーブメント、指のムーブメント、膝関節エクササイズ

立位のポーズ

カーティ・チャクラアーサナ、タダ・アーサナ、トリコナ・アーサナ

仰臥位のポーズ

シャバ・アーサナ

ウッターナパーダーサナ（両脚上げ）

ノウカ・アーサナ（船のポーズ）

パバナムクタ・アーサナ（ガス抜きのポーズ）

うつ伏せのポーズ

マッカラ・アーサナ

ブジャング・アーサナ

バッタのポーズ

弓のポーズ

座位のポーズ

パシチモンタ・アーサナ

ラクダのポーズ

ゴームク・アーサナ

アルダ・マツチェンドラ・アーサナ

金剛座

呼吸法

ナーディ・シュッディ

シータリー

ブラウマリー

ジャーラ・ネーティ

祈り（シャンティ・マントラ）