

5. 精神および行動の障害 (F50 摂食障害)

文献

Pacanowski CR, et al : Yoga in the treatment of eating disorders within a residential program: A randomized controlled trial. *Eat Disord.* 2017 Jan-Feb;25(1):37-51 PubMed ID:2772341

1. 目的

摂食障害における陰性感情（摂食障害の危険因子）に対するヨガの効果を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

摂食障害治療のための滞在型施設

4. 参加者

滞在型摂食障害治療施設に入院した 38 名。平均年齢 26.8 歳。大部分が神経性無食欲症 (AN) (22/38 または 58%)、神経性過食症 (BN) (8/38 または 21%) および他に特定されていない摂食障害 (EDNOS) (8/38 または 21%) の診断名を有する。

5. 介入

ザ・エミリー・プログラム（立位の連続ヨガ）

Arm1:(介入群) 立位の連続プログラム、20 名。1 回夕食直前 60 分/5 日間。

Arm2:(対照群) 通常の治療群（ガーデニングや監督されていないフリータイムなど共通エリアに座り食事前に話す）、18 名。

6. 主なアウトカム評価指数

1. The Negative Affect portion of the PANAS（感情評価尺度の中の陰性感情部分）を食前と食後の 1 日 2 回、ベースラインデータ収集の 2 日間と介入の 5 日間。

2. Hamilton Anxiety Scale 修正バージョン（不安スケール）を食後 1 回、ベースラインデータ収集の 2 日間と介入の 5 日間。

3. EDE-Q（摂食障害の認知と行動の評価）を研究参加同意後と介入期間の最後の 2 回。

4. EAQ（不快情動耐性の評価）を研究参加同意後と介入期間の最後の 2 回。

7. 主な結果

【感情評価】介入期間中、ヨガグループは、対照群と比較して、日中の食事前の陰性感情において有意な直線的減少を経験した (Estimate=-5.3, SE=2.0, $p=.007$)。【不安スケール】介入期間中、観察者の評価は、対照群と比較して、ヨガにおける不安の有意な直線的減少を示した (Estimate=2.64, SE=1.24, $p=.035$)。【認知と行動の評価】【不快情動耐性の評価】期待される EAQ と EDE-Q スコアは、ヨガと対照群の間で有意な差はなかった ($ps \geq .05$)。

8. 結論

摂食障害を有する個人のために開発されたヨガの介入が、滞在型治療施設での摂食障害患者の食事前における陰性感情を減少させる可能性があることを示唆している。摂食障害を患っている個人の回復を促進する有望な方法を提供する可能性がある。

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 1 名、対照群 1 名が離脱した。

11. Abstractor のコメント

主に立位による簡単なヨガによって、副交感神経系が亢進され、感情の安定化につながったものと考えられる。一般的に、身体の動きと呼吸に注意を向けることで失体感、失感情が改善されたと語る実習者もいるため、そのような効果も考えらえる。身体と呼吸の動きに注意を払うことが、どの程度のメタ認知機能を向上させ、それがどのような認知変化につながっているか、さらなる評価が期待される。

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2017. 4. 30

ヨガの詳細

「The Emily Program（立位の連続）」

1) Downward Facing Dog from Wall 壁に面して下向きの犬のポーズ：1分

セッション 2-6：合計5分

2) 首のストレッチ右

3) 首のストレッチ左

4) 肩上げ回し

5) 肩下げ回し

6) 手首回し

セッション 7-8：合計2分（ウォームアップを含む）

7) 立位の三日月右

8) 立位の三日月左

セッション 9：2分（接地と静止を合わせて）

9) 山のポーズ

セッション 10-15：5分

10) 山のポーズ 手上げバリエーション

11) 優しい後ろそり

12) 山のポーズ 手上げバリエーション

13) 前屈

14) 半身上げ

IS) 前屈

セッション 16-22：3分（片側）

16) 戦士のポーズ右側

17) Extended Side Angle Right 上に広げた天使のポーズ右

18) 反転戦士のポーズ右

19) 星のポーズ

20) 女神のポーズ（Naga 女神 下を出す：呼吸音を出す）

21) 星のポーズ

22) 下を向いた犬のポーズ

左側で 16-22 の繰り返し

セッション 23-26：2分

23) 喜びの呼吸パート 1

24) 喜びの呼吸パート 2

25) 喜びの呼吸パート 3

26) 喜びの呼吸パート 4

セッション 27-28：2分

27) 木のポーズ右

28) 木のポーズ左

29) 低いコブラのポーズ : 1 分

セクション 30-31 : 3 分

30) 仰向けの鳩のポーズ右

31) 仰向けの鳩のポーズ左

セクション 32-33 : 2 分

32) Bridge Pose w/Contralateral Arm Movement 橋のポーズ 反対側の腕を動かす

33) Bridge Pose w/Contralateral Arm Movement 橋のポーズ 反対側の腕を動かす

34) 壁を使った足上げ : 2 分

セクション 35-36 : 2 分

35) 仰向け脊椎ひねり右

35) 仰向け脊椎ひねり左

37) 最終リラクゼーション : 2 分

38) 交互の鼻呼吸 : 2 分