

5. 精神および行動の障害 (F31 双極性感情障害)

文献

Weinstock LM, et al : Adjunctive yoga versus bibliotherapy for bipolar depression: A pilot randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity* 11 (2016) 67–73.

1. 目的

双極性うつ病に対するヨガと読書療法の効果を比較し評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験

3. セッティング

プロビデンス、アメリカ

4. 参加者

双極性うつ病Ⅰ型（16名）と双極性うつ病Ⅱ型（2名）の18人（ヨガ群10名、読書療法群8名）。

選択基準は、18歳以上で、双極性うつ病Ⅰ型またはⅡ型の診断を受けており、うつ病の重症度が中程度以上（QIDS-C $\geq$ 11）であり、4週間以上安定的に薬物治療を受けており、医学的に適度な運動が認められており、プログラムに参加するための英語力があるもの。除外基準は以下に示すいずれかに該当するものである。現在 SCID-I 評価により躁病と判定されるもの、SCID-I 評価により過去 30 日間の精神疾患と判定されたもの、深刻な自殺念慮のあるもの、アルコール使用障害識別試験（AUDIT）のスコア 10 以上、薬物使用障害特定試験（DUDIT）のスコア 6 以上（大麻のみ 10 以上）、妊娠中または年内に妊娠する予定のあるもの、過去 2 年以内に 8 回以上ヨガのセッションに参加したもの。

5. 介入

Arm1:(ヨガ群) 10 名。1 回 80 分/週 2 回/10 週間。参加者には、自宅で実習するためのヨガマットと DVD、および自宅用の短い（例えば、1 分、5 分、10 分、20 分）プログラムが提供されて、自宅での実習が奨励された。

Arm2:(読書療法群) 8 名。10 週間。読書療法群では、選定された自己啓発の本（多くの専門家によって経験的・実践的に評価されたもの）が提供され、参加者は 10 週間にわたって本を読み、セラピストから発せられる問いについて話し合うことが奨励された。

6. 主なアウトカム評価指数

1. QIDS-C(うつ病症状の重症度) 2. ASRM(躁病症状の重症度) 3. Brief QoL.BD（自己報告による生活の質）、ベースライン、10 週間後に収集。

7. 主な結果

ヨガ群と読書療法群の間で、QIDS-C（うつ病症状）、および、Brief QoL.BD（生活の質）について有意差は見られなかった。読書療法群において ASRM(躁病症状)がわずかに増加したのに対して、ヨガ群では変化が見られなかった（F(1,13)=7.25, p=0.021）。

ヨガ群内のデータ（n=9）を用いたペアのサンプル t 検定は、ベースラインから 10 週間後のフォローアップまで中程度の効果で（d=0.66）うつ病の重症度が統計的に有意に減少したことを示した（t(8)=3.10, p=0.015）。

8. 結論

双極性うつ病のためのヨガは、今後、毎週のクラスに参加する必要のない方法（インターネットなど）に着目して研究する価値がある。

9. 安全性に関する言及

有害事象に関する言及はない。

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（10%）、読書療法群 3 名（37.5%）。

11. Abstractor のコメント

ヨガ群の参加者が、平均 4.80（SD=5.12）回の参加だったにもかかわらず、全体的な満足度がかなり高いと評価しており、10 人中 6 人が自宅でヨガを実践していると報告した点が興味深い。

12. Abstractor の推奨度

双極性うつ病に対してヨガを勧めても良い。

13. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2018.9.20

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

【あいさつ (5 分)】

- ・ ヨガの説明・クラスのテーマ

【プラーナーヤマと瞑想 (10 分)】

- ・ カパラバティ (Kapalbhati)・交互の鼻孔呼吸 (Nadi Shodhana)・ウジャヤー (Ujjayi)
- ・ オーム詠唱

【ウォームアップと太陽礼拝 (15 分)】

- ・ 以下の 2 つの sequence のうちから 1 つを選択
- Sequence 1
 - ユニバーサル・エンブレイス、バストリカ (Bastrika)、立位のキャット&カウ、ウェーブ
 - 祈りの呼吸
 - ・ 半分の太陽礼拝 (Ardha Surya Namaskar)
 - ・ 下を向いた犬のポーズ
 - ・ 三日月のポーズ (Anjaneyasana)
 - ・ 1 つを選択：空飛ぶ牛のポーズ、スフィンクスのポーズ (Salamba Bhujangasana)、下を向いた犬のポーズ
 - ・ 2 つのウォームアップを選択する：立位のスイング、旋回する立位のスイング、モンキー・ブレス
- Sequence2
 - キャット&カウ (Marjaryasana / Bitilasana)、スチランドラ・アーサナ (Sucirandhrasana)
 - 下を向いた犬のポーズ (Adho Mukha Shvanasana)、立位の深い前屈のポーズ (Uttanasana)
 - 手を上にあげたポーズ (Urdhva Hastasana)
- 【立位のポーズ (15 分)】
 - ・ 4 つの立位のポーズを選択：戦士のポーズ I (Virabhadrasana I)、戦士のポーズ II (Virabhadrasana II)、半月のポーズ (Ardha Chandasana)、三角のポーズ (Utthita Trikonasana)、パールシュボッタナ・アーサナ (Parsvotanasana)、サイドアングル・ポーズ (Utthita Parshvakonasana)
 - ・ 1 つのねじりのポーズを選択：ねじりの三日月のポーズ (Parivrtta Anjaneyasana)、立位の脊柱ひねり (Dandayamana Matsyendrasana)、スクワット・ツイスト (Parivrtta Utkatasana)
 - ・ 1 つのバランスのポーズを選択：木のポーズ (Vrksasana)、白鳥のポーズ (Hansasana)
- 【座位のポーズ (15 分)】
 - ・ プラーナーヤマで後屈を 1 つ選択：ベリーダウンボート (Poorna Shalabhasana)、ブジャング・アーサナ (Bhujangasana)
 - ・ 後屈のポーズを 1 つ選択：ダヌル・アーサナ (Dhanurasana)、セツバンダ・アーサナ (Setu Bandasana)
 - ・ 前屈のポーズを 1 つ選択：開脚前屈のポーズ (Upavishta Konasana)、パスチモッタ・アーサナ (Paschimottanasana)
 - ・ ヒップ・オープニング・ポーズを 1 つ選択：パヴァナムクタ・アーサナ (Pavanamuktasana)、ハトのポーズ (Kapotasana)、
- 【倒置とニーダウン・ツイスト (5 分)】
 - ・ 1 つ選択：壁に足を上げるポーズ (Viparita Karani)、スプタ・ダンダ・アーサナ (Supta Dandasana)・ニーダウン・ツイスト (Supta Matsyendrasana)
- 【リラクゼーション (10 分)】
 - ・ シャバ・アーサナ (Shavasana)
 - ・ オーム詠唱
- まとめ (5 分)
 - ・ 自宅での実習について