

5. 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

文献

Paikkatt B, et al : Efficacy of Yoga therapy for the management of psychopathology of patients having chronic schizophrenia. *Indian Journal of Psychiatry*. 2015 Oct-Dec; 57(4):355-360.
PubMed ID:26816423

1. 目的

慢性期統合失調症の精神病理に対するヨガの補助的効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Ranchi Institute of Neuro-Psychiatry and Allied Science, インド

4. 参加者

罹病期間2年以上、軽～中度の症状がある慢性統合失調症の入院患者 20～50 歳の男性 30 名。薬物依存、知的障害、器質性精神障害、頭部外傷、神経障害疾患の既往歴のある者は除外。

5. 介入

Arm1:(ヨガ群)15 名。ヨガ (1 回 90 分/週 7 回/1 ヶ月) と薬物療法 (リスペリドン、オランザピン) の併用。

Arm2:(対照群)15 名。薬物療法のみ。

6. 主なアウトカム評価指数

1. 陽性・陰性症状評価尺度 (PANSS)を介入前、1 ヶ月後(介入後)の2回測定。

7. 主な結果

【陽性症状】群間経時比較：ヨガ群は対照群より妄想 ($Z = 3.442, p < 0.001$)の尺度が有意に改善した。その他の項目(概念の統合障害、幻覚による行動、興奮、誇大性、猜疑心、敵意)では有意差はなかった。群内経時変化ではヨガ群は全ての項目で有意な改善があったが、対照群では誇大性尺度以外の項目が有意に改善した。

【陰性症状】群間経時比較：ヨガ群は対照群より情動の平板化 ($Z = 4.06, p < 0.001$)、情動的引きこもり ($Z = 2.95, p < 0.01$)、意欲低下による社会的引きこもり ($Z = 2.59, p < 0.01$)、抽象的思考の困難 ($Z = 2.60, p < 0.01$)が有意に改善した。一方疎通性の障害、会話の自発性と流暢性の欠如は対照群の方が改善を示したが、有意差はなかった。群内経時変化では両群とも全ての項目で有意に改善した。

【総合精神病理尺度】群間経時比較：ヨガ群は対照群より心気症 ($Z = 2.30, p < 0.05$)、罪悪感 ($Z = 2.43, p < 0.05$)、抑うつ ($Z = 2.77, p < 0.01$)、運動減退 ($Z = 2.02, p < 0.05$)、不自然な思考内容 ($Z = 2.95, p < 0.01$)、失見当識 ($Z = 2.64, p < 0.01$)、没入性 ($Z = 2.00, p < 0.05$)、自主的な社会回避 ($Z = 3.10, p < 0.001$)が有意に改善した。群内経時変化ではヨガ群は全ての項目で有意に改善したが、対照群は運動減退尺度以外が有意に改善した。

8. 結論

ヨガは陽性症状の妄想や、陰性症状の情動の平板化、情動的引きこもり、意欲低下による社会的引きこもり、抽象的思考の困難の改善に効果的である。統合失調症患者に対し薬物療法による管理や心理社会的介入に合わせヨガを行うことで、精神病理を改善し、その結果、QOL を改善すると考える。

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

ドロップアウトはヨガ群1名、対照群1名(理由について記載なし)。

11. Abstractor のコメント

著者らが論文中で述べているように、インドにおける研究であるため、インドの文化的環境が、このようなよい結果に貢献したかどうかについては、今後の研究が必修である。同様な指標を調査した日本の研究 (Ikai 2014) では、陽性症状、陰性症状に対する改善効果は認められていない。

12. Abstractor の推奨度

統合失調症患者に対し薬物療法に併用してヨガ療法を勧める。

13. Abstractor and Data

スタッフ陽子 岡 孝和 2017.1.3

ヨガの詳細

意欲を高めるためヨガの効果について説明後、体操(立位、仰臥位、伏臥位、座位)、呼吸法、フィードバックセッションを実施。

立位：1) タラー・アーサナ、2) トリコナ・アーサナ、3) ロラー・アーサナ、4) ウトゥカタ・アーサナ、5) サンテウラン・アーサナ、6) ターダ・アーサナ、7) スールヤ・ナマスカーラ

仰臥位：1) ウッターナ・パーダ・アーサナ、2) ウッターナ・アーサナ、3) サルヴァンガ・アーサナ、4) パシチマ・ターナ・アーサナ、5) パヴァナ・ムクタ・アーサナ、6) ナウカー・アーサナ、7) シャヴァ・アーサナ

伏臥位：1) ブジャング・アーサナ、2) シャラブ・アーサナ、3) ダヌル・アーサナ、4) マカラ・アーサナ

座位：1) ヴァジュラ・アーサナ、2) シャシャンカ・アーサナ、3) ゴー・ムク・アーサナ、4) アルダ・マツィエンドラ・アーサナ、5) ヨガムードラー・アーサナ、6) パドマ・アーサナ

呼吸法：1) バストゥリカ、2) カパーラ・バーティ、3) アヌロマ・ヴィロマ、4) ブラーマリー、5) オームカーラ