

5. 精神および行動の障害 (F431 PTSD)

文献

Jindani F, et al : A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015; Article ID 351746, 8p. PubMed ID:26366179

1. 目的

PTSD の症状と総体的な健康状態に対するクンダリーニ・ヨガの効果を評価すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

カナダ、トロントの依存症・精神保健センター

4. 参加者

地域在住の応募者の内、Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-17)のスコアが 57 以上で 18 歳以上 (18-64 歳、平均年齢 41 歳) の 80 名 (男性 9 名、女性 71 名)。

5. 介入

クンダリーニ・ヨガ：ポーズや呼吸法、瞑想、心身の気づきの修練、ディープ・リラクセーションを含むヨガの伝統的要素を合わせた包括的なもの。

Arm1: (介入群) 59 名。1 回 90 分/週 1 回/8 週間のグループ訓練(毎日 15 分自宅訓練を推奨)

Arm2: (コントロール群, C 群) 21 名。ただし待機対照群。

6. 主なアウトカム評価指数

1. PTSD チェックリスト (PCL-17) 2. レジリエンス尺度(RS) 3. ポジティブ感情・ネガティブ感情 (PANAS) 4. マインドフルネス質問紙 (FFMQ) 5. 不眠症重症度指数 (ISI) 6. 自覚ストレス (PSS) 7. うつ不安ストレス尺度 (DASS 21) を介入前、途中、後の 3 回測定。

7. 主な結果

介入前、C 群の方が男性の割合が多かった (C 群 24%、介入群 7%、 $p<0.05$)。また PCL-17 得点は、介入群の方が C 群より高値だった ($p=0.019$)。そこでベースラインの PCL-17 得点を共変量として共分散分析を行ったところ、フォローアップ期間の PCL-17 および ISI スコアは介入群が C 群より低かった ($p<0.05$)。PANAS (ポジティブ感情) スコアは、C 群は低下したが介入群は上昇した ($p<0.05$)。PSS スコアは、C 群が低下傾向だったのに対し介入群は約半分に低下した ($p<0.05$)。RS スコアは、C 群が同程度にとどまったのに対し、介入群は上昇した ($p<0.05$)。DASS21 スコアは両群で低下したが、不安とストレス得点は介入群の方が変化が大きかった ($p<0.05$)。FFMQ は両群で有意な変化は示さなかった。

8. 結論

介入群は C 群と比べて、PTSD 症状、睡眠、ポジティブ感情、知覚されたストレス、不安、ストレス、レジリエンスについて有意な改善を呈した。これはクンダリーニ・ヨガが PTSD に対する補助的・代替的介入法になる可能性を示唆している。

9. 安全性に関する言及

特になし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

介入群 59 名の内、30 名 (51%、すべて女性) が脱落。10 名はスケジュールの問題で研究を開始できず。8 名は医学的及び健康上の理由、4 名は個人的な理由、8 名はスケジュール変更・欠席・休暇のため。

11. Abstractor のコメント

従来の PTSD に対するヨガの研究は症状の変化に注目したものが多かったという。本研究は予備的なものであるが、8 週間のクンダリーニ・ヨガのプログラムによって PTSD の症状が改善するだけでなく、知覚されたストレスやレジリエンス等も有意に改善する可能性を示したことに意義がある。今後、このヨガのどの部分がどのような機序で上記のような変化をもたらすのかを示す必要があるだろう。介入群の脱落者の内、8 名は医学的および健康上の理由とあるが詳細は記述されていない。

12. Abstractor の推奨度

PTSD の症状緩和および健康度の改善のためにクンダリーニ・ヨガを推奨する。

13. Abstractor and Date

前島 文夫 岡 孝和 2016.06, 2016.12.31

ヨガの詳細

8週間のクンダリーニ・ヨガプログラムは、参加者が特に（１）リラックスし、トラウマと関連したストレスに対処するスキルをみがく、（２）体、心、呼吸、環境に対してマインドフルな気づきを養う、（３）自尊心、自己効力に関連した認知、行動、感情を向上させる、（４）柔軟性、筋力、バランスを高める、（５）社会に復帰する、ために選択されたものである。

8週間プログラムにおいて毎週 90 分間のヨガクラスは次のものから構成された。アクティブ・ウォームアップと関節のほぐし、ヨガのポーズと運動、仰臥位のディープ・リラクセーション、呼吸法、瞑想、ヨガの原理についての話し合いである。

クンダリーニ・ヨガの 4 つのセットが利用され、それぞれ 2 週続けて行われた。運動や瞑想は、少数のこなせるもので始め、個人の力がついてくるにつれて時間を延ばす。ディープ・リラクセーションの時間は、課題に応じて訓練を繰り返す中で増やしていく。最初は安心感のために誘導リラクセーション法を用いたが、それはトラウマサバイバーが最初、静けさに苦しむ可能性があるからである。

また、毎日 15 分間の自宅訓練が 8 週間のプロトコールに取り入れられた。

プログラムはトラウマ・センシティブ・ヨガのガイドラインを統合したものであった。それは参加者にポーズを試みるようにすすめるが、決して不快なポーズに留まらないように強調している。また、参加者は思考や感情に注意するようにすすめられた。ただし、善し悪しのラベル付けをすることなく、生じる思考や感情とともにあることを身につけるのである。