

5. 精神および行動の障害 (F431 地震で親を失った子供 PTSD)

文献

Culver KA, et al : Yoga to reduce Trauma-Related Distress and Emotional and Behavioral Difficulties among children living in Orphanages in Haiti: A pilot Study. *J Altern Complement Med*. 2015 Sep;21(9):539-45. PubMed ID:26090580

1. 目的

ハイチの孤児院に暮らす子供のトラウマ関連ストレスを測定する、子供のためのヨガプログラムの実行可能性と受容性を決定する、トラウマ関連の症状、並びに感情と行動の困難を減らすための8週間のハタヨガプログラムの予備的有効性を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT) : ただし待機群は非ランダムに割りあてた。

3. セッティング

ハイチ共和国にある2つの孤児院。

4. 参加者

7-17 歳の子供 76 名。

5. 介入

ヨガ 1 回 45 分/週 2 回/8 週間(介入群 1, 2 は 7-11, 12-17 歳でクラス分けした)

Arm1:(介入群 1) ヨガ群 34 名。ヨガの体位法、呼吸法、瞑想。

Arm2:(介入群 2) エアロビックダンス(ダンス) 群 27 名。一連のダンスルーチン。

Arm3:(コントロール群, C 群) 待機群 15 名。

6. 主なアウトカム評価指数

1. UCLA PTSD Reaction Index (PTSD-RI, トラウマ関連の症状) 2. The Strengths and Difficulties Questionnaire の total difficulties サブスケール(TD, 感情および行動的困難)を介入前後で比較。 3. ヨガ群は介入後にヨガ体験アンケートを取り、ヨガの受容性を評価。

7. 主な結果

PTSD-RI (トラウマ関連症状) : ベースラインのヨガ群の RI 得点は、C 群より有意に高値だった ($p=0.01$) がフォローアップ時には差はなかった。三群間の RI 得点変化量には差があり、ヨガ群は C 群に比べて有意に RI 得点が低下した ($P=0.05$)。しかしながらヨガ群とダンス群の間には差はなかった。

TD 得点 (感情および行動の困難) : ベースライン時、フォローアップ時ともに、三群間で有意差はなかった。介入による変化量も群間で有意差はなかった。

回帰分析 : 単回帰分析では、ヨガ群 ($p=0.02$)、ベースラインの RI 得点 ($p=0.002$) が、RI 得点の変化を予測したが、重回帰分析を行うと、ベースラインの RI 得点のみが RI 得点の変化を予測する要因であった($p=0.02$)。

アンケート回答者は、ヨガに対して満足し、ヨガ後に幸福感が上昇すると報告した。

8. 結論

8 週間のヨガプログラムに参加した子供達のトラウマ関連の症状は、対照群と比較して改善した。また、ヨガアンケートを受けた多くの子供たちは、ヨガは心身の健康に有益であると報告したことから、このヨガプログラムは実行可能性と受容性があることが示唆された。

9. 安全性に関する言及

言及なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群:58%(19 名) エアロビックダンス群:67%(18 名) 待機群:14%(2 名)

理由:介入前後のテストが未完了。追跡調査を取り損なった。

11. Abstractor のコメント

ヨガ群では C 群よりもトラウマ関連症状が改善したとしているが、ベースラインでの得点が異なること、回帰分析でベースラインの得点のみが予測因子になっていること、TD 得点の変化も三群で差がないことより、本研究の解釈については慎重であるべきである。

12. Abstractor の推奨度

子供の震災トラウマ関連の苦悩を軽減するために、ヨガを条件付きで勧める。

13. Abstractor and Date

井上 綾子 岡 孝和 2016. 12. 1, 2016. 12. 31

ヨガの詳細

ヨガプログラムの具体的な目的は

- (1) 心身のプロセスを再統合する
- (2) 平静、平和、回復力を促進する
- (3) マインドフルネスと自己の意識を向上させる
- (4) 今いる仲間たちを信頼し、共に心地よく過ごす

すべてのクラスには

- (1) ウォーミングアップシーケンスのポーズと呼吸法
- (2) 約10つのヨガのポーズシーケンス
- (3) ヨガのポーズを含むゲームやお話
- (4) ガイド瞑想

の4つの主要なコンポーネントが含まれた。

ヨガクラスのテーマは、「自然」「優しさ」「ストレスマネジメント」「非暴力」「信じる事」「友情」が含まれた。