

5. 精神および行動の障害 (F29 精神病)

文献

Sureka P, et al: Effect of Sudarshan Kriya on male prisoners with non psychotic psychiatric disorders: A randomized control trial. *Asian J Psychiatr* . 2014 Dec;12:43-9.
PubMed ID:25440560

1. 目的

スダルシャンクリヤとそれに関連する実習 (SK&P) が、非精神病性精神障害の男性囚人における機能の全体的評価、または健康感を高める効果があるか検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

インド ニューデリー、セントラルジェイルホスピタル
(入通院患者の両方を扱うインド最大の囚人病院)

4. 参加者

18-65 歳の ICD-10 基準の精神疾患(強迫性障害、不安障害、うつ病、身体表現性障害、適応障害、習慣と衝動性障害)を持つ男性囚人 (精神病、双極性気分障害は除く)。

5. 介入

スダルシャンクリヤ(SK&P) 1回約 30 分/週7回(毎日)/6週間
Arm1:(ヨガ群) 116 名。スダルシャンクリヤまたスダルシャンクリヤに関連する実習。
Arm2:(対照群) 115 名。目を閉じて椅子に座り呼吸に意識をおく。介入群と同頻度。

6. 主なアウトカム評価指数

Global assessment of functioning scale (GAF, 機能の全体的評価尺度)
Psychological general well-being schedule (PGWB, 一般的な幸福感)、介入前後の 2 回測定。

7. 主な結果

二群間で年齢、社会人口統計学の変数、学歴、職業、雇用、婚姻区分、精神疾患において有意差はなかった。両群とも、気分障害 (うつ病)、不安障害の者が多かった。
GAF スケール: ヨガ群の平均値は 48.1 ± 18.33 から 59.67 ± 21.10 に増加したが、対照群は 53.42 ± 19.13 から 52.28 ± 19.81 へ減少した。
PGWB: 介入期間前後での比較では、ヨガ群では、PGWB 総得点とすべての下位尺度得点 (ANX (不安), DEP (うつ), PWB (肯定的な幸福感), GH (総体的健康)、VT (活力)) が増加した。対照群では総得点は変化しなかった。
介入期間前後での変化量を二群間で比較すると、ヨガ群の方が、対照群より GAF 得点、PGWB 総得点、その下位尺度である ANX (不安)、DEP (うつ)、PWB (肯定的な幸福感)、GH (総体的健康) が有意に改善した ($P < 0.01$) が、SC (自己制御) と VT (活力) については両群間で差はなかった。

8. 結論

男性囚人において SK&P (スダルシャンクリヤまたスダルシャンクリヤに関連する実習) は、非精神病性精神障害の GAF (全体的評価尺度) と PGWB (一般的な幸福感) の改善に役立ったことを示唆している。また SK&P は不安とうつレベルを大幅に減少させた。
SK&P は非精神病性精神障害者に対する重要な更なる治療選択肢と考えられる。

9. 安全性に関する言及

安全性の問題なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

研究中、介入群と対照群それぞれ 1 名が釈放のためドロップアウト。

11. Abstractor のコメント

本論文の対象疾患はうつ病性障害、全般性不安障害の他に、適応障害、身体表現性障害の患者が多かった。今後は、疾患別の評価が必用であろう。

12. Abstractor の推奨度

非精神病性精神障害の男性囚人に対する、SK&P (スダルシャンクリヤまたスダルシャンクリヤに関連する実習) を推奨する。

13. Abstractor and Date

川崎 正子 岡 孝和 2016.08.07

ヨガの詳細

「スダルシャンクリアとスダルシャンクリアに関連する実習」

以下の順で SK&P を実施

- (1) 3 段階のウジャイ呼吸 (約 8 分)
- (2) 勢いよく吸って吐く荒い呼吸(バストリカ) (約 5 分)
- (3) オーム詠唱(オームを 3 回唱える)
- (4) スダルシャンクリヤ(約 10 分)
- (5) 交互の片鼻呼吸 (約 5 分)

呼吸練習は床に座って実習。実習中は目と口は閉じ、鼻呼吸を実施。