

5. 精神および行動の障害 (F102 アルコール依存症)

文献

Hallgren M, et al : Yoga as an adjunct treatment for alcohol dependence: A pilot study.
Complement Ther Med. 2014 Jun ; 22(3):441-5. PubMed ID:24906582

1. 目的

アルコール依存の治療における補助療法としてのヨガの可能性を探る。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

外来アルコール治療クリニック スtockホルム、スウェーデン

4. 参加者

18 歳以上の男女のクリニックの患者。DSM-VI 基準によるアルコール依存症の患者。重度の禁断症状の病歴がある者及び精神病、双極性障害の患者は除かれた。

5. 介入

呼吸法と組み合わせた一連の軽い運動（ヨガのポーズ）、瞑想と深いリラクゼーション
週1回90分×10週（自宅実習1日1回を推奨）

Arm1:(介入群) 通常の治療+ヨガ 9名

Arm2:(対照群) 通常の治療（薬物療法と心理療法）9名

6. 主なアウトカム評価指数

1.アルコール消費量 (The timeline follow back法を用いて評価)、2. Short Alcohol Dependence Data (SADD, アルコール依存)、3. バイオマーカー (gamma-glutamyltransferase (GT), carbohydrate-deficient transferrin (CDT))、4. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS, 不安抑うつ)、5 Sheehan Disability Scale (QOL)、6. Perceived Stress Scale (自覚ストレス)、を介入前と6ヶ月後の2回。

7. 唾液中コルチゾールレベルを6ヶ月後に測定。

7. 主な結果

アルコール消費量：1日あたりの飲酒量は、介入群（一日の回数, 6.32→3.36）、対照群（3.42→3.08）ともに減少し、両群間で有意差はなかった（ $p=0.17$ ）。

他の指標も全て、両群間で有意差はなかった。朝のコルチゾールレベルは対照群より介入群の方が低かった（ただし、本文中に検定の結果が示されていない）。

全ての参加者は、ヨガに対して肯定的であった。

8. 結論

ヨガはアルコール依存症に対して、実施可能で受け入れられやすい補助療法であることが示された。しかしながら飲酒量は両群で差はなかった。

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

最終的に解析されたのは14人。

治療初期の段階で2人が個人的理由で中止。更に2人が個人的理由でフォローアップに参加しなかった。ヨガ群3人。対照群1人。

11. Abstractor のコメント

介入群の方が対照群よりも飲酒回数が減ったが、有意な変化ではなかった。その他の指標でも両群で差はみられなかった。ヨガはアルコール依存に対して実施可能ではあるが、通常治療以上に有効とは言えない。

12. Abstractor の推奨度

アルコール依存症の患者の治療プログラムにヨガを含めてもよい。

13. Abstractor and Date

青木 弥生 岡 孝和 2016.7.25