

5. 精神および行動の障害 (F431 退役軍人の PTSD)

文献

Seppälä EM, et al : Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study. *J Trauma Stress*.2014 Aug;27(4):397-405. PubMed ID:25158633

1. 目的

呼吸法ベースの瞑想法を取り入れたヨガ (Sudarshan Kriya Yoga) が米国退役軍人の心的外傷後ストレス障害(PTSD)の症状を緩和するか。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

特に記載なし

4. 参加者

アフガニスタン戦争かイラク戦争に従軍した退役軍人で英語堪能な 18 歳以上の男性 21 人 (除外条件 : 薬物依存、精神病者、 α 遮断薬、 β 遮断薬使用者)

5. 介入

スダルシャンクリアヨガ 1 日 3 時間のグループセッション/7 日間
Arm1:(介入群)ヨガ群 : 11 名。呼吸法ベースの瞑想法にストレッチ、ディスカッション。
Arm2:(コントロール群)待機群 : 10 名。

6. 主なアウトカム評価指数

1. PTSD checklist-military version (PCL-M, 軍人用 PTSD チェックリスト)
2. The Mood and Anxiety Symptoms Questionnaire (MASQ, 気分と不安症状)
3. 聴覚驚愕反応 (明と暗期の 2 つの条件下、驚愕反応) 4. 呼吸数、
を介入前 (time 1)、介入期間終了時 (time 2)、1 ヶ月 (time 3)、1 年後 (time 4)に評価。
ただし 3, 4 に関しては time 1 time2 の 2 回。

7. 主な結果

【PTSD 症状】PCL-M サブスケールのうち再体験($P<0.05$)、過覚醒($P<0.01$)では群 x 時間の相互作用が見られたが、回避ではみられなかった。ヨガ群では、それらの time 2, 3, 4 の得点は、time 1 の得点より低くなったが、対照群では変化しなかった。

【気分と不安】MASQ 得点も同様に、ヨガ群では低下したが、対照群では変化しなかった。サブスケールでは全般的な落胆、不安($P<0.001$)、不安様覚醒($P<0.006$)において相互作用が見られたが、アンヘドニア的抑うつ、全般的落胆、うつでは相互作用はみられなかった。

【驚愕反応】有意差な変化はなかった。

【呼吸数】ヨガ群は介入後、呼吸数が減少した($P=.011$)。

8. 結論

スダルシャンクリアヨガの PTSD に対する臨床的有用性が示唆された。

9. 安全性に関する言及

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 介入後 : 1 名(9.1%)、1 ヶ月 : 3 名(27.1%)、1 年 : 2 人(18.1%) 理由 : 介入が嫌い

対照群 1 ヶ月 : 2 名(20%)、1 年 : 5 名(50%) 理由 : なし、介入を受けた。

11. Abstractor のコメント

筆者らは、伝統的マインドフルネス手法などのように静かに座って行う瞑想は、生理的に過覚醒状態にある者の不安を軽減する効果は低く、そのため呼吸を整える本法は有用であると議論しているが、これらの考察は、マインドフルネス実習群をコントロール群として議論されるべきである。

12. Abstractor の推奨度

退役軍人の戦争体験による PTSD に対してスダルシャンクリアヨガを勧める。

13. Abstractor and Date

吉住 淳子 岡 孝和 2016.8.28, 2016.12.31

ヨガの詳細

「スダルシャンクリアヨガ」

介入はグループベース、マニュアルベース。コントロールされた呼吸法ベースの瞑想法にストレッチとディスカッションを取り入れている。複数のタイプのブリージングエクササイズがある。このブリージングエクササイズは4つのシークエンシャルな、型に特化した呼吸法やリズムに特化した呼吸法で構成されている。閉眼して座し、通常の呼吸法もまじえて実習する。(Brown and Gerbarg, 2005a for details) 7日間、21時間、毎日、3時間のグループセッションを行う。