

6. 神経系の疾患 (G409 てんかん)

文献

Panjwani U, et al. Effect of Sahaja yoga practice on seizure control& EEG changes in patients of epilepsy. Indian Journal Med Res. 1996 Mar;39(2): 111-6. Pubmed ID:9062044

1. 目的

Sahaja ヨガの瞑想を実施することで、てんかん患者の発作や脳波にどのような変化が起こるか。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

S.K. Hospital, New Delhi, R.M.L. Hospital, New Delhi 2 施設

4. 参加者

てんかん患者 32 名 (平均年齢 22.5 ± 1.18 歳)

5. 介入

Sahaja ヨガ 20-30 分/一日 2 回/6 か月

Arm1:(介入群)ヨガ群 n=10

Arm2:(介入群)エクササイズ n=10

Arm3:(コントロール群) 待機群 n=12

6. 主なアウトカム評価指数

脳波、発作の回数 介入前、3 ヶ月、6 ヶ月の 3 回測定。

7. 主な結果

ヨガ群では 3 ヶ月後、発作頻度が 62%減少し、6 か月後では 86%減少した。エクササイズ群やコントロール群では有意な変化は認められなかった。

3 ヶ月、6 ヶ月での発作頻度は、ヨガ群は他群より、有意に低くなった。

脳波パワースペクトル解析では、ヨガ後、周波数が 0-8 Hz から 8-20 Hz にシフトした。

エクササイズ群やコントロール群では有意な変化は認められなかった。

d波の%は減少し、α 波の%は増加した。エクササイズ群やコントロール群では有意な変化は認められなかった。

6 ヶ月の実習後、ヨガ群は臨床的に有意に改善した。10 人中 4 人が完全に発作が起きなくなった。また 4 人の実習者は 1 ヶ月の発作数が 0.33 と減少し、1 人の実習者は 1 ヶ月に 1 回の発作数にとどまった。

8. 結論

Sahaja ヨガはてんかん患者の症状のマネージメントに有効であることを示唆する。

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

言及なし

11. ヨガの詳細

静かで明るい部屋に座り、楽な姿勢で瞑想を実施 (Sahaja yoga)。

Sahaja ヨガの典型的な瞑想は、実習者の質問と自己主張で構成される。その後、静かな心で瞑想を練習する。もし思いが心に浮かんだら、その思いに深く飲み込まれずに、ただ見るだけとするように指導された。練習が進むと実習者は徐々に無心さを体験したと報告した。就寝前には足浴を行いながら静かに座って瞑想を実習した。

12. Abstractor のコメント

ヨガの介入により発作の頻度に減少が認められることから、長期間のヨガの実施が有効であることを示唆する。今後はヨガの中樞神経系への関与を示唆するような研究が期待される。

13. Abstractor の推奨度

てんかん患者の発作を減らすために、Sahaja ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.27