

6. 神経系の疾患 (G409 てんかん)

文献

Panjwani U, et al. Effect of SAHAJA YOGA Practice on Stress Management in Patients of EPILEPSY. Indian J Physiol Pharmacol 1995; 39(2): 111-116. Pubmed ID: 7649596

1. 目的

Sahaja ヨガが、てんかん患者のストレスマネジメントに貢献しているかどうかを電気皮膚抵抗 (GSR)、血中乳酸レベルによって調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

The Neurology Clinic, Lady Hardinge Medical College and Smt. S.K. Hospital

4. 参加者

3ヶ月に4回以上の発作があった原発性特発性てんかんを有すると診断された15-35歳の患者32名

5. 介入

Arm1: Sahaja ヨガ群 10名 1回20-30分/6ヶ月

Arm2: Sahaja の模倣運動群 10名 6ヶ月間

Arm3: コントロール群 12名

6. 主なアウトカム評価指数

Galvanic Skin Resistance(GRS)(電気皮膚抵抗)、Blood Lactate Level(血中乳酸レベル)、Urinary VMA level(尿VMAレベル)を0ヶ月、3ヶ月、6ヶ月の3回測定。

7. 主な結果

電気皮膚抵抗はヨガ群内で比較して、3ヶ月($P<0.01$)、さらに6ヶ月($P<0.001$)で有意に増加した。模倣運動群とコントロール群は、3ヶ月、6ヶ月において有意な変化は見られなかった。血中乳酸レベルは、ヨガ群内で比較して、3ヶ月($P<0.005$)、さらに6ヶ月($P<0.001$)で有意に低下した。模倣運動群とコントロール群は、3ヶ月、6ヶ月の被験者で有意な変化はなかった。尿VMAレベルはヨガ群内で比較して、3ヶ月、6ヶ月(いずれも $P<0.01$)で有意に低下した。模倣運動群とコントロール群において有意な変化は見られなかった。

8. 結論

Sahaja ヨガによってGSR値は上昇し、血中乳酸レベルと尿中VMAは低下した。Sahaja ヨガの練習によるストレス減少は、てんかん発作の削減に大きく貢献するように思われる。

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 なし

11. ヨガの詳細

被験者は楽な姿勢で座って静かな、よく照らされた部屋で瞑想の練習をした。Sahaja ヨガ練習のために使用される技術が説明された。瞑想の典型的なセッションは、被験者による質問とアサーションで構成されていた。その後、ある思考が頭に浮かんだ場合、被験者は単に思考を観るように指示され、その思考に深く入り込まずに流れるように指示され、沈黙瞑想をした。徐々に、練習により被験者は「無分別な意識」の状態になっていった。Sahaja ヨガは、就寝時に温かい食塩水に足を漬けながら座って沈黙瞑想を行った。

12. Abstractor のコメント

非常にきれいなデータなので、データだけを見るとヨガの効果が上がっているように見える。しかし、ドロップアウトがないことやGSR以外の試験数が試験者数と一致していないので、データとしての精度に少々疑問がある。

13. Abstractor の推奨度

てんかん患者に対して、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.01.12