

健常人 (高校生の精神的健康)

文献

Noggle, JJ et al: Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 2012; 33:193-201. Pubmed ID:22343481

1. 目的

高校の授業におけるヨガの実行可能性と精神的健康に対する予防効果の検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

マサチューセッツのパブリックハイスクール

4. 参加者

11 学年または 12 学年の高校生 51 名(平均 17 歳)

5. 介入

クリパルヨガ 1 回 30-40 分/週 2-3 回/10 週間(合計 28 回)

Arm1:(介入群) ヨガプログラム群 36 名

Arm2:(コントロール群) 通常の体育の授業群 15 名 バレーボール、ホッケーなど

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : Yoga Evaluation Questionnaire(実行可能性)、POMS-SF(気分)、PANAS-C(情動)。副次評価項目 : PSS(自覚ストレス)、IIPPA(前向きさ)、RS(精神的回復力)、STAXI-2(怒りの表出)、CAMM(マインドフルネス) を介入 1 週間前と 11 週後に比較。

7. 主な結果

ヨガプログラムを完遂した 36 名の内、33 名が YEQ に回答した。ヨガプログラムに対して 18 名が肯定的、5 名が否定的なコメントをした。POMS-SF 得点は Total mood disturbance と Tension anxiety において通常群では上昇したが、ヨガ群では低下した(全体的な気分と緊張はヨガで改善した)。PANAS-C 得点は Negative affect において通常群では上昇したが、ヨガ群では低下した(負の情動はヨガで改善した)。その他の得点は両群に差が見られなかった。

8. 結論

ヨガプログラムは通常の体育よりも精神的な改善効果が高い。また、ヨガプログラムを受けた学生の多くがヨガは有効であると感じており実行可能性はある。

9. 安全性に関する言及

Valsalva 網膜症既往がある男子学生 1 名がヨガのポーズ後に一時的に片目の視力を喪失。その後、医学的処置無しに自然に回復した。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

37 名中 1 名がドロップアウトした。理由は不明。

11. ヨガの詳細

クリパルヨガ (ポーズ、呼吸法、リラクゼーション、瞑想の 4 つの要素) 体の軸の調整(5 分)、準備運動(5 分)、ヨガの姿勢や運動(15-25 分)、リラクゼーション(5 分)。

12. Abstractor のコメント

Valsalva 網膜症では、あらゆる倒立の姿勢は避けるべきである。病気の性質から禁忌になるポーズが存在する時、あらかじめ指導者は病名と行なってはならないポーズについて知っておくべきである。

13. Abstractor の推奨度

高校の授業において精神的健康度を向上させるために、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.12