

## 健常人 (精神病患者の介護者)

### 文献

Varambally S, et al. Yoga-based intervention for caregivers of outpatients with psychosis: A randomized controlled pilot study. Asian Journal of Psychiatry, 2013; 6: 141-145.

Pubmed ID:23466111

### 1. 目的

機能性精神障害外来患者の介護者への簡単なヨガのプログラムの有効性を試験する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT) 予備研究(pilot study)

### 3. セッティング

バンガロールにある精神保健神経科学総合研究所 (NIM- HANS) の精神科

### 4. 参加者

18-69 歳の統合失調症、統合失調感情障害、双極性障害の外来患者の介護者

### 5. 介入

SYASA の Self-Management of Excessive Tension (SMET) 1 回 45 分/週 3 回/4 週間、その後 2 ヶ月自宅練習

Arm1:(介入群) ヨガ群 15 名

Arm2:(コントロール群) 待機群 14 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

the Burden Assessment Schedule (BAS、負担感)、Hospital Anxiety Depression Scale (HADS、病院不安抑うつ尺度)、WHO Quality of Life – Brief Questionnaire (QoL)、ヨガのパフォーマンス評価尺度 介入期間前後 2 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ介入群では有意に BAS(負担感)スコアが減少し( $p=0.018$ )、WHO-QOL スコアが改善し( $p=0.027$ )、また心理的ウェルビーイングが向上した( $p=0.034$ )が、待機群ではこれらの指標に変化はなかった。その一方で、両群において不安や抑うつスコアでは変化はみられなかった。患者の精神病理学スコアには差がなかった。両群で、ドロップアウト群と完遂群との差はなかった。

### 8. 結論

機能的な精神病を持つ外来患者の介護者においての 4 週間のヨガ介入とその後の自宅練習は、対照群と比較し、好結果が得られた。つまり、ヨガは、重度の精神疾患を有する患者の介護者のために利用可能であるといえる。

### 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

(介入群): 7 名 理由は両群共に遠い、仕事、1 ヶ月もヨガに通えない、個人的事情

(コントロール群): 2 名

### 11. ヨガの詳細

SMET よりサイクリックメディテーションを行う 1.Instant relaxation technique 2.アーサナ 6 種 3.Quick relaxation technique 4.Deep relaxation technique 5.呼吸法 6.瞑想。

### 12. Abstractor のコメント

ストレス下にある人の健康状態を向上させる効果があるとされているヨガなので、精神疾患患者の介護者に対しても、ヨガの効果がないとは言い切れない。しかし、サンプル数が少ないので、はっきりとした効果をうたえないと思われる。

### 13. Abstractor の推奨度

機能性精神障害外来患者の介護者への簡単なヨガのプログラムは条件付きで勧める。

### 14. Abstractor and Date

池田 聡子 松田 千里 岡 孝和 2014.12.18

## ヨガの詳細

### 「SVYASA の Self-Management of Excessive Tension (SMET)」

NIMHANS において Self-Management of Excessive Tension (SMET) (Nagendra and Nagarathna, 2008)に基づき、1回45分間のヨガ訓練(付録1参照)を週3回、4週間にわたって実施。訓練されたヨガのインストラクターが指導した。

1. Instant Relaxation Technique (IRT)
2. Tadasana
3. Ardhakati Chakrasana
4. Quick Relaxation Technique (QRT)
5. Shithila dandasana
6. Vajrasana
7. Sashankasana
8. Ardha Ustrasana
9. Deep Relaxation Technique (DRT)