

健常人 (職場)

文献

Granath J, et al : Stress management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. Cogn Behav Ther 2006;35:3-10. PubMed ID:16500773

1. 目的

会社員に対する2つのストレスマネジメントプログラム(ヨガと認知行動療法に基づいた)の効果を比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

スウェーデンの大企業、金融部門。

4. 参加者

37名の就労者。ヨガ群に割り当てられた18名のうち、13名(72%)が女性

5. 介入

ヨガのストレスマネジメントプログラム

2群に分け、4週間の介入期間。両群とも4ヶ月の間に10セッション。

Arm1: ヨガ群 (18名) : 学校の休み期間に実施

Arm2: 認知行動療法群 (19名)

6. 主なアウトカム評価指数

PSS(全般的ストレスレベル)、Daily Stressors(タイプA行動パターン)、Maastricht Questionnaire(消耗)、MMPI-2 Anger Sub-scale(怒り)、QOLI(QOL)、尿中カテコラミン、唾液中コルチゾール、血圧、心拍数、を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

介入後、両群(認知行動療法群、ヨガ群)共に、PSS($P<0.001$ 、 $P<0.01$)、タイプA行動パターン($P<0.001$ 、 $P<0.05$)、消耗(いずれも $P<0.01$)が有意に低下した。怒りは認知行動療法群で有意に低下したが($P=0.0002$)、ヨガ群は有意な低下は見られなかった($P=0.07$)。QOLは両群とも変化しなかった。尿中ノルアドレナリン値は、介入後ヨガ群で低下したが($P=0.007$)、認知行動療法群では変化がみられなかった($P=0.2$)。コルチゾール値は、介入後、両群共に有意な増加はみられなかった。収縮期血圧は介入後、認知行動療法群で低下したが($P=0.07$)、ヨガ群では変化がなかった($P=0.5$)。拡張期血圧、心拍数は両群とも、介入後の変化はみられなかった。

8. 結論

就労者のストレスマネジメントプログラムとしてヨガは認知行動療法と、ほぼ同等に有効である。ヨガはストレスの身体的側面(ノルアドレナリンの低下)、認知行動療法は心理、行動的側面(怒りの改善)により有効である。

9. 安全性に関する言及 特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

18人中2人(11.1%)。理由については特に記載なし。

11. ヨガの詳細

ヨガ: 身体活動に重きをおいたもの。1-3週は背中トリートメントのためのもの、4-6週は、通常クダリニーヨガへの導入のために用いられる基本的な動作、7-9週は身体、エネルギー、心のバランスを目的としたもの、10週は頭頸部、肩の緊張をやわらげるもの。各セッションは15分間、運動、食事等異なるトピックに関するディスカッションを含んだ。

12. Abstractor のコメント

女性が参加者の72%を占める。ヨガがCBTとほぼ同様な有効性を示し、CBTよりもストレスの身体的側面により有効で、心理的側面(怒りのコントロール)に弱いと言うことを示した点は興味深い。{Hartfiel, 2011 #592}の報告でも、他のネガティブ感情に比べ、ヨガは怒りに対して改善効果が乏しいことが示されている。

13. Abstractor の推奨度

企業のストレスマネジメントとして、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 孝和 2013.12.31