

健常人 (女性のストレス)

文献

Michalsen A, et al : Iyengar Yoga for Distressed Women: A 3-Armed Randomized Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; Pubmed ID:23049608

1. 目的

苦悩している女性(distressed women)の自覚ストレスと心理的アウトカムに対するアイアンガーヨガの効果調べる。特に量-効果関係(週1回の練習と週2回の練習の違い)を検討する。

2. 研究デザイン

3アームランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

施設記載無し2006年3月~2008年1月新聞広告、チラシで募集

4. 参加者

高レベルのストレスを自覚する女性(20-60歳)72名(不眠、食欲不信、頸背部痛など8つのストレス関連症状のうち、3つ以上を訴える)

5. 介入

アイアンガーヨガ

Arm1:(介入群) ヨガ1群 24名 1回90分/週1回/12週間(自宅実習を勧めた)

Arm2:(介入群) ヨガ2群 24名 1回90分/週2回/24週間(自宅実習を勧めた)

Arm3:(コントロール群)待機群 24名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: Cohen Perceived Stress Scale(自覚ストレス)。副次評価項目: STAI(不安)、POMS(気分)、Brief Symptom Inventory(心理的症状)、General Severity Index(重症度) CES-D(抑うつ)、SF-36(QOL)、BF-S(ウエルビーイング:健康、幸福感)、身体症状とその重症度、Freiburg Somatic Complaints Questionnaire(身体愁訴)を介入前、3ヶ月の2回測定。

7. 主な結果

主要評価項目: CPSS得点は、対照群では変化がなかったが、ヨガ両群は介入後低下し、自覚ストレスを改善した。副次評価項目においても、ヨガ群は同等に効果的であった。STAI、POMS(vigor, fatigue, anger)、GSI、CES-D、Bf-Sはヨガ群の方が対照群よりも改善した(不安、活気、疲労、怒り、精神症状の程度、抑うつ度、幸福感の改善が見られた)(ヨガ1群: CPSS 34.0→27.3, CES-D 22.3→18.1) SF-36の精神衛生と精神に関する合計点ではヨガ群が対照群よりも改善したが、他の項目では両群に差がなかった。FBLによる身体的ウエルビーイング、頸背部痛もヨガ群の方が対照群よりも改善した。またSTAI、POMS、GSI、CES-D、FBLにおいてヨガ両群ともに同程度に対照群より改善した。

8. 結論

アイアンガーヨガは悩む(distressed)女性の自覚的ストレスとそれに伴う精神的、身体的な症状を顕著に改善したことから、有効なストレス軽減法であることが示された。しかし、として週2回のヨガ群と週1回のヨガ群との間で、効果に差がなく、むしろ週1回群の方が週2回群よりアドヒアランスが良かった。

9. 安全性に関する言及

有害事象はみられなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ1群、2群ともに24名中4名(16.6%) 理由は関連のない健康問題のため

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ(アーサナ・瞑想)。

12. Abstractor のコメント

ヨガ1群の方が2群よりも参加率が高く、効果が同程度であれば、ヨガによるストレス軽減のための臨床効果を発揮するためには、週に1回で十分であると考えられる。

13. Abstractor の推奨度

苦悩している女性の自覚ストレスと心理的アウトカムに週1回、3ヶ月のアイアンガーヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.5