

健常人 (食後の血糖・インスリン)

文献

Wilson T, et al : Relaxation Breathing Improves Human Glycemic Response HE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Vol 19 Number 7 2013
P633-6. PubMed ID:23360657

1. 目的

簡単なリラクセーションブリージングによる食後の血糖・インスリン状態の急性改善を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

ミネソタ州ウィノナ州立大学 ヒト被験者委員会

4. 参加者

健康な被験者 26名 女 21名、男 5名 年齢 20.1±0.2 BMI 22.8±2.5

5. 介入

Relaxation Breathing Exercise (深い吸入とゆっくりした呼気)2秒の自発吸入毎、1秒、2秒と、1秒ずつ呼気の時間を増やして10秒の呼気になったら、これを1周期として10分毎に行う。経口糖負荷試験前30分と、経口糖負荷試験後、10分おきに行う。

Arm 1: RB 群 13名

Arm 2: コントロール呼吸群 (特に指示をしない呼吸) 13名

6. 主なアウトカム評価指数

75gOGTT (経口糖負荷試験) 前、30分、60分、90分後の血糖および血漿インスリン。

7. 主な結果

RB 群の血糖反応はコントロール群に比べて右下方へシフトし、血糖値のピークになるのが、コントロール群では30分後であるのに対して、RB 群は60分後であった。

食後30分の血糖値は、ベースラインと比べて両群とも有意に増加したが、コントロール群に比べてRB 群の方が有意に低値であった。食後60分では両群ともベースラインに比べて有意に上昇したままであり、コントロール群とRB 群の違いは有意でない。AUCで比較すると、コントロール群に比べてRB 群が少し低くなった。インシュリン値は両群で差はなかった。

8. 結論

健常人において、リラクセーション呼吸は血糖上昇を抑える。Glycemic index 測定値を解釈する時には、呼吸パターンを考慮する必要がある。

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

3名の被験者がOGTT 飲料摂取後の吐き気、2名の被験者が採血中失神しドロップアウト。

11. ヨガの詳細

上述の呼吸法

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

(該当しない)

14. Abstractor and Date

永沼 智子 岡 孝和 2015.2.7