

健常人 (健康な大人)

文献

Bowden D, et al. "A comparative Randomised Controlled Trial of the Effects of Brain Wave Vibration Training, Iyengar Yoga, and Mindfulness on Mood, Well-Being, and Salivary Cortisol." Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012, 12 pages Pubmed ID:22216054

1. 目的

健康な大人に対する脳波振動(BWV)トレーニングとアイアンガーヨガとマインドフルネス3つのアプローチにおけるそれぞれの効果を比較すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

提供された情報はない

4. 参加者

年齢 18-50 歳の健康な大人 45 人

(第1.2 コホート有、各コホートで1クラス当たり約6人の参加者がいた)

5. 介入

それぞれに1回75分間週2回/5週間 自宅実習/日/10分間:日記に記録

Arm1:(BWV群) Arm2:(アイアンガーヨガ群) Arm3:(マインドフルネス群、M群)

6. 主なアウトカム評価指数

DASS(抑うつ、不安、ストレス)、PSQI(睡眠質)、SVS(主観的活力)、MAAS(マインドフルネス尺度)、VAS(BWV効果のビジュアル・アナログ・スケール)、TAS(Tellegen集中尺度)、ISQ(病状)、2重バック課題(DBT、作業記憶)、唾液コルチゾルを介入前後の2回測定。

7. 主な結果

DASS(不安、抑うつ、ストレス):BWV群では総得点と抑うつ、ストレスが、ヨガ群では総得点とストレスが、M群ではストレスが改善した。不安の改善した群はなかった。

PSQI(睡眠):全体として有意な変化なし。BWV群では睡眠潜時の短縮と日中の障害が改善し、M群では日中の障害が改善した。

SVS(活力):BWV群(P=0.014)とヨガ群(P=0.02)において著しく改善。M群では変化なし。

MAAS(マインドフルネス):M群(P=0.028)とヨガ群(P=0.028)が有意な効果。

TAS(集中):M群が最も改善。

VAS:M群(P=0.069)とBWV(P=0.014)群で有意な変化あり。ヨガ群では変化なし。BWVは活力と緊張に利点を示し、マインドフルネスは活力、静穏、groundednessに利点を示した。

ISQ、DBT:3群とも変化しなかった。唾液コルチゾル:全体のサンプルで唾液コルチゾルがわずかに増加した(P=0.073)増加はどの個々の群にとっても有意ではなかった。

8. 結論

気分と幸福感の尺度の本質的な効果は、3つの群すべてで見られ、3つの実習の有益さを示唆する。BWVは抑うつ、睡眠の改善に、マインドフルネスは集中力の改善に優れる。

9. 安全性に関する言及 有害事象に関する言及はない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

12人の脱落者(BWV3人 ヨガ6人 マインドフルネス2人)。理由は記載なし

11. ヨガの詳細

ヨガはマット上や練習用の椅子で実施。ストレッチと呼吸運動、ポーズを含む。横になるリラクゼーションでクラスは終了。特別の実習はクラスにより変わったため、正確な詳細は提供されなかった。参加者は1日10分間の自宅練習のために好きな実習内容を選択。

12. Abstractor のコメント

3群において幅広い項目で効果があったことから、どのアプローチもホリスティックな側面を持ち、有益と考えられる。特に、マインドフルネス尺度では、マインドフルネス群だけではなくヨガ群も有意な効果を示し、マインドフルネスの機能も有していると考察。が、どの群も項目の多くに改善があった事は、3群の特徴や効果をはっきりしないとも言える。

13. Abstractor の推奨度

健康な成人のストレスを軽減するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2013.8.24