

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群における認知機能)

文献

Chattha R, et al: Effect of yoga on cognitive functions in climacteric syndrome: a randomised control study. BJOG 2008;115:991–1000. Pubmed ID:18503578

1. 目的

更年期症候群の女性の認知機能に対するヨーガ療法の統合的アプローチ(IAYT)の有効性を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

スワミ・ヴィヴェカーナンダ研究財団のヨガ大学 (バンガロール市)

4. 参加者

卵胞刺激ホルモンが15 miu/ml以上の40-55歳の閉経周辺期の女性120名

5. 介入

SVYASA 閉経周辺期の女性用、統合的ヨガプログラム 1回60分/週5回/8週間

Arm1:(介入群) ヨガセラピー群 59名

Arm2:(コントロール群) 体操群 61名

6. 主なアウトカム評価指数

①血管運動症状、②6文字取り消しテスト (six-letter cancellation test, SLCT, 注意と集中) ③10項目のプニット・ゴビル記憶尺度 (Punit Govil Intelligence Memory Scale, PGIMS, 記憶に関する10の下位尺度)

7. 主な結果

①ウィルコクソン検定では、ヨガ群では実習後に顔面紅潮、寝汗、睡眠障害が有意に減少した。マンローホイットニー検定ではヨガ群で寝汗が減少する傾向がみられた ($P=0.06$)。対照群においては群内あるいは群間で変化はなかった。

②SLCT と③PGIMS ではヨガ群において10項目中8項目 (遠隔記憶・精神のバランス・注意と集中・遅延再生・即時想起・複雑な言葉の記憶・視覚の記憶・認識) で、対照群においては10項目中6項目 (遠隔記憶・注意と集中・即時想起・複雑な言葉の記憶・認識) で有意な改善がみられた。ヨガ群では対照群と比較して、6文字取り消しテストとプニット・ゴビル記憶尺度の7つのテスト (遠隔記憶・精神のバランス・注意と集中・遅延再生・即時想起・対応のない言葉の記憶・視覚の記憶・認識) で有意により結果が得られた ($P < 0.001$)。

8. 結論

8週間のIAYTは体操と比較して閉経期女性のホットフラッシュ、寝汗を改善するのみならず、注意・集中・精神の安定・言語の記憶・認識能力のような認知機能を改善することがわかった。(体操を行った対照群でも閉経期女性において、身体活動の有用性の早期の検討と同様に、多くの記憶機能において改善が見られた。)

9. 安全性に関する言及 記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):5名 (運動群):7名 理由は夫の病気、引越し、急用

11. ヨガの詳細

SVYASA 閉経周辺期の女性用、統合的ヨガプログラム:呼吸訓練・太陽礼拝・サイクリック瞑想を行った。

コントロール群は単純な体操を行った。体操は腕・足のストレッチ、背骨のねじり、膝関節・肩関節・頸と手首の関節のストレッチを行った。

12. Abstractor のコメント

ヨーガ療法は閉経期の女性の顔面紅潮・寝汗・認知機能の改善に効果があった。前向きランダム化比較試験であり、統計解析もしっかりしており、信頼性は高いと考えられる。

13. Abstractor の推奨度

閉経期女性の顔面紅潮・寝汗に対してまた認知機能の改善に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2013.8.29

ヨガの詳細

「SVYASA 統合的ヨガプログラム」

太陽礼拝は呼吸法と詠唱を組み合わせた12の姿勢の連続からなる。ヨガの呼吸法は簡単な体の動きとともに行う。これは心を統制する最も安全な方法であるゆっくりとしたリズムの呼吸パターンを行うことができる。この呼吸法の原理は (a) 体の動きを呼吸と同調して呼吸数をゆっくりにし、(b) 呼気を吸気より長くし、(c) 空気の流れが鼻孔を通過するのを意識化する。

サイクリック瞑想：瞑想は直接心のレベルに働くヨガの一部であると考えられる（内面へのヨガ）。それは、注意を怠らない休息の状態（心の中の会話を鎮静化する、静かにする）に達する貴重な手段である。サイクリック瞑想はひとつの姿勢での瞑想よりも深い静寂と落ち着きに到達するために、活性化と鎮静化の組み合わせを含む35分の実習である。

研究グループは閉経の生理学・食事を含む健康的な生活様式・運動・ヨガのストレス制御手法についての講義を受けた。また、参加者が以下のことをするのに助けるため、認知の修正を成し遂げるためのヨガの概念を与えられた。(a) 若々しい感覚を維持し恐怖を和らげることができだろう。非常に大きな歓喜で作り出されている内的なエネルギーを解放する、自身の能力を認識する。(b) 状況への反応を変えるために自分に本来備わっている自由を復活させるという自身の能力を認識する。(c) 認識能力の促進に重要なすべての創造性の源である静寂の源に触れることを学ぶ。