

## 1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

### 文献

Chattha R, et al. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study. *Menopause*. 2008 Vol. 15, No. 5: 1-9. PubmedID:18463543

### 1. 目的

通常の運動に対してヨーガ療法が更年期障害を緩和して身体的、精神的、社会的、靈的に健康を増進する効果があるか検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団のセンター14 カ所

### 4. 参加者

更年期症状のある女性 (40-55 歳) 120 名

### 5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 1回60分/週5日/8週

Arm1:(介入群) ヨーガ群 59名

Arm2:(コントロール群) 通常運動群 61名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Greene Climacteric Scale (GCS)(更年期症状)、Eysenck's Personality Inventory (EPI)(神経症傾向と心的外向性)、Perceived Stress Scale (PSS)(自覚ストレス)を、介入前、8週間後の2回測定。

### 7. 主な結果

GCS の vasomotor 得点は運動群に対してヨーガ群の方が有意に低下し( $P<0.05$ )、psychological 得点はヨーガ群の方がわずかに低下したが( $P=0.06$ )、somatic 得点は両群で差はなかった(ヨーガの方が軽い運動よりも血管運動症状を改善し、わずかながら心理症状の改善にも差があったが、身体症状の改善には差はなかった)。PSS 得点は運動群に対してヨーガ群でより低下した( $P<0.001$ )(ヨーガの方が軽い運動よりもストレスを改善した)。EPI の neuroticism 得点は運動群に対してヨーガ群でより低下したが( $P<0.001$ )、extroversion 得点は両群で差はなかった(神経症傾向はヨーガ群の方が改善したが、心的外向性には効果がなかった)。

### 8. 結論

閉経前後の女性に対するヨーガプログラムは通常の運動よりも更年期症状、自覚ストレス、神経症傾向を改善する効果がある。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象に関する記載なし。

### 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 理由はいずれもヨーガとは関連のない理由であった。

### 11. ヨーガの詳細

閉経前後の女性のためにパタンジャリヨーガ経典とマンドゥキヤカリカから選別したヨーガを指導した。呼吸と詠唱を組み合わせた12の姿勢、ゆっくりとリズム的なヨーガ呼吸練習、サイクリック瞑想、閉経の生理的影響や健康な生活習慣、ヨーガによるストレス管理法などの講義を行った。

### 12. Abstractor のコメント

ヨーガは交感神経の抑制、副交感神経の緊張、脳内のGABA濃度の上昇などにより、心身に影響を与えていると考えられる。著者らは本研究では糖尿病や高血圧などの更年期に多く見られる疾患を持った女性を除外しており、このことが本研究の結論の妥当性を向上させている可能性があるとして述べている。

### 13. Abstractor の推奨度

閉経前後の女性に対するヨーガプログラムを勧める。

### 14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.19