

1 4. 尿路性器系の疾患 (N926 月経異常)

文献

Rani M, et al : Impact of Yoga Nidra on Menstrual Abnormalities in Females of Reproductive Age
The journal of Alternative and Complementary Medicine Volume19,November 12,2013,925-929.
PubMed ID:23647406

1. 目的

生理不順女性のホルモンレベルに及ぼすヨガニドラの効果を検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

チャトラパティ・サフジ・マハラジ医科大学の産婦人科 (インド/ウッタル州ラクノウ)。

4. 参加者

婦人科受診中の生理不順の患者 (150 名)

5. 介入

ヨガニドラ 1回 35~40 分/週 5 回/6 カ月
Arm1: (介入群) 薬物治療+ヨガ群 : 75 名
Arm2: (コントロール群) 薬物治療群 : 75 名

6. 主なアウトカム評価指数

介入前後に月経周期 (卵胞期) の 2 日目と 3 日目の間に 5ml の空腹時末梢血液採取。甲状腺刺激ホルモン、卵胞刺激ホルモン、黄体ホルモン、プロラクチン、エストラジオール、プロゲステロン、テストステロン、DHEA-S を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入 6 カ月後、ヨガ群は、コントロール群よりも甲状腺刺激ホルモン(P=0.002)、卵胞刺激ホルモン(P=0.04)、黄体ホルモン(P=0.001)、プロラクチン(P=0.02)、エストラジオール(P=0.06)が有意に低下した。プロゲステロン、テストステロン、DHEA-S は有意差が見られなかった。(結果には示されていないがディスカッションの中で以下のような記載がある: ヨガニドラ実習後、患者は痙攣痛、大量出血、不規則な周期からの解放を得たことが観察された。患者の症状は、介入群と対照群のどちらも薬物治療を受けていたため両方とも軽減したが、介入群の軽減は、対照群より大きかった。)

8. 結論

ヨガニドラ実習は、月経不順の女性のホルモンレベルに影響を与える。

9. 安全性に関する言及

なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群 10 名 (13.3%) 4 激痛、3 交通機関の問題、2 家庭の問題、1 夫の移転
対照群 14 名 (18.6%) 3 激痛、3 結婚、2 家庭の問題、2 夫の異動、2 応答なし、2 多忙

11. ヨガの詳細

ヨガニドラはシャバーサーナで行われる。ヨガニドラを行う際、いくつかのステップがあり、それらは決意、意識の循環、呼吸の気づき、感情と感覚、視覚化、そして実習の終わりにまた決意を行う。

12. Abstractor のコメント

深いリラクゼーション効果が高いヨガニドラの実習が、ホルモンアンバランスを整えるという視点での研究は価値ある研究と考えられる。

13. Abstractor の推奨度

月経困難症にヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

高田 由美子 岡 孝和 2015.19