

1 4. 尿路性器系の疾患 (N926 月経異常)

文献

Rani K, et al. Impact of Yoga Nidra on psychological general wellbeing in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial. International journal of Yoga Vol4, Jan-Jun-2011: 20-25.
Pubmed ID:21654971

1. 目的

月経異常患者の心理的健康問題に対する、ヨガのリラクゼーション・テクニックとしてのヨガニドラの効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

チャトラパティ・サフジ・マハラジ医科大学産婦人科 (ウツタルプラディッシュ州インド)

4. 参加者

6 ヶ月以上月経不順がある 18-45 歳の女性患者 150 名

5. 介入

ビハールスクールオブヨガのヨガニドラ 1 回 35 分/週 5 回/6 ヶ月間

Arm1:(介入群) ヨガニドラ+投薬治療群 75 名

Arm2:(コントロール群) 投薬治療群 75 名

6. 主なアウトカム評価指数

Psychological General wellbeing Index(不安、うつ状態、肯定的状態、セルフコントロール、全般的健康、活力) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

6 ヶ月間のヨガニドラ実習により、ヨガ群ではコントロール群に比べ不安($P<0.003$)、うつ状態($P<0.01$)、肯定的状態($P<0.02$)、全般的健康($P<0.02$)、活力($P<0.01$)の項目で有意差がみられた。セルフコントロールにおいても改善傾向はあったが、二群間における統計的有意差は認められなかった。

8. 結論

ヨガに基づくプログラム (ヨガニドラ) は心理的問題を抱える月経不順患者の健康感 (ウェルビーイング)、不安、抑うつを改善することが示唆された。

9. 安全性に関する言及

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

(介入群):10 名 (コントロール群):14 名 理由は日程が合わない、体調が改善しない

11. ヨガの詳細

ヨガニドラの手順: シャバアーサナで準備する→誓いの言葉をたてる→肉体の仮称に意識を向ける→呼吸に意識を向ける→様々な事物を映像化する→誓いの言葉をとる→シャバアーサナから起き上がり座る。

12. Abstractor のコメント

ヨガニドラ実習により至る深いリラクセス状態により生理的、心理的緊張が解消され、心理的問題の改善に繋がったと考える。更に、ヨガニドラでは自分の身体、呼吸、感覚、感情及び思考を客観的に、ありのままにただ観察するという実習が行われる。この心理作業のプロセスで参加者が意識的に不安、抑うつ感、イライラ感といった感情や思考に距離をおけるようになり、心の作用を制御できるようになったと考える。

13. Abstractor の推奨度

月経不順患者の心理的問題に対してヨガニドラを勧める。

14. Abstractor and Date

長澤 宏 スタッフ 陽子 岡 孝和 2013.05.17