

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Reed SD, et al.: Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements
AJOG 2014, 244e1-11. PubMed ID:24215858

1. 目的

血管運動症状のある女性において閉経に関連する生活の質に及ぼす3つの非ホルモン療法（ヨガ・運動・オメガ3栄養補助食品）の効果を決定すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

University of Washington など3施設

4. 参加者

40-62歳で閉経後あるいは後期の更年期症候群355名（過去12か月で月経がない期間が60日以上、2回以上の月経のない期間があることで定義される）、血圧・心拍数・既往歴で一般的に健康で、頻回の血管運動症状がある女性。

5. 介入

ヨガ群：（ヨガ＋オメガ3投与群）52名と（ヨガ＋偽薬群）52名 ヨガ実習は1回90分/週1回/12回（ヨガクラスの無い日は自宅実習20分）

エクササイズ群：（エクササイズ＋オメガ3投与群）54名と（エクササイズ＋偽薬群）52名
エクササイズは心血管調整訓練を週3回/12週間

通常群：（通常活動＋オメガ3投与群）71名と（通常活動＋偽薬群）71名 通常の身体活動をするように指示された。またヨガや新しい運動を始めないように求められた。

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目：The Menopausal Quality of Life Questionnaire (MENQOL、閉経後QOL、血管運動性、身体検査、精神社会性、性的機能の4つのドメイン)。Hot Flash-Related Daily Interference Scale (HFRDIS)、Perceived Stress Score (PSS, ストレス)、PEG（痛み）、Female sexual function index（性機能）を介入前、12週の2回測定。

7. 主な結果

MENQOL: 介入前の総得点は群間で差はなかった。ヨガ群は通常群と比較して、12週のMENQOL総得点と、血管運動性、性的ドメインで有意な改善がみられた。しかし、運動と通常活動群あるいはオメガ3と偽薬群では差はみられなかった。他：ヨガ群では、HFRDIS得点は通常活動群と比較して、12週後、減少（すなわち改善）した。しかし、ストレス(PSS)と痛み、性機能ではヨガ群と通常活動群の間で差はなかった。顔面紅潮・ストレス・痛み・性機能は運動群とオメガ3群で通常群と偽薬群にそれぞれ比較して改善はみられなかった。

8. 結論

健康な座った生活の多い更年期の女性において、ヨガが更年期の生活の質を改善すると思われることを発見した。

9. 安全性に関する言及

記載なし。副作用があったという記載もない。

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（エクササイズ群）14名（通常活動群）12名 各群ともに理由は不明。

11. ヨガの詳細

ヨガ介入（スタジオと家での実習）は以前に血管運動神経障害の軽減に提案され、瞑想を指導されたヨガニドラによって11-13のポーズ（アーサナ：回復の、反転した、側方に曲げるあるいはねじる、前方に曲げる、反対のポーズ）の冷却呼吸実習の練習を強調された。

12. Abstractor のコメント

問題点としてはヨガの詳細と指導者についての記載がないことである。どのようなヨガで効果あったかわからない。他の研究者が実証のしようがない。また副作用について記載がないのも、ヨガを実際に適応しようとするに困る。

13. Abstractor の推奨度

更年期のQOLの改善に対して、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2015.01.28