

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Afonso RF, et al: Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. The Journal of The North American Menopause Society, 2012, Vol.19, No.2, pp. 186-193. Pubmed ID:22048261

1. 目的

閉経後不眠症患者の更年期障害と心身の健康に対するヨガの効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

São Paulo 連邦大学

4. 参加者

閉経後で不眠症の診断(DSM-IV)を受けた女性(50-65 歳)45 名

5. 介入

チベットヨガの技法とヨガアーサナ 1 回 60 分/週 2 回/4 ヶ月間

Arm1:(ヨガ群) 15 名

Arm2:(受動的ストレッチ群) 15 名 理学療法士の指導によるストレッチ

Arm3:(待機群) 15 名 月に一度電話でのコンタクトをとる

6. 主なアウトカム評価指数

Beck Anxiety Inventory (BAI)不安、Beck Depression Inventory (BDI)抑うつ、Kupperman Menopausal Index (KMI)更年期障害、Insomnia Severity Index (ISI)不眠、Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL)生活の質、Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) : ストレスに関連した心身の症状。介入の前後 2 回測定。

7. 主な結果

介入前と 4 ヶ月後を比較するとヨガ群では BAI (15.3→8.8)、BDI (15.1→11.0)、KMI、ISI、MSQOL、ISSL(alert, resistance, exhaustion)得点は低下したが、ストレッチ群では ISI、待機群では ISSL alert 得点のみが低下した(ヨガでは全項目の改善が見られたが、ストレッチでは不眠、何もしない場合では 24 時間前のストレスのみが改善した)。4 ヶ月後の群間比較ではヨガ群とストレッチ群との間では全項目で差はなかったが、ヨガ群は通常群よりも KMI、ISI、MENQOL、ISSL resistance 得点は低下した(4 ヶ月後のヨガ群とストレッチ群の精神状態に差はないが、ヨガ群は待機群よりも更年期障害、不眠、生活の質、1 週間前のストレスは改善していた)。ポリソムノグラフでは三群間で差はなかった。

8. 結論

不眠症の閉経後女性に対してヨガは不眠、睡眠の質、更年期障害を改善し、生活の質を高める効果があるかもしれない。

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

ドロップアウトはなかった。

11. ヨガの詳細

チベットヨガの技法とヨガアーサナに基づいた指導を行った。ヨガの順序は、更年期症状のための HT ヨガとして知られる、ヨガアーサナとチベットヨガ技法に基づいて行った。強く速い呼吸 (バストリカ) に沿って行う、ストレッチアーサナ技法を使った。リラクゼーションで練習を終了した。

12. Abstractor のコメント

介入期間終了時では、ヨガと受動的ストレッチの効果に差はない。不眠は改善したとしながらポリソムノグラフ所見は三群間で違いはなかった。

13. Abstractor の推奨度

不眠症の閉経後女性の不眠と更年期症状を改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.18