

## 5. 精神および行動の障害 (F329 うつ病, F419 不安障害)

### 文献

Falsafi N : A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Versus Yoga : Effects on Depression and /or Anxiety in College Students. *J Am Psychiatr Nurses Assoc* 2016 Nov;22(6): 483-497.  
PubMed ID:27566622

### 1. 目的

うつ病と不安症の診断を受けた大学生に対し、二つの異なったタイプの介入(マインドフルネス vs. ヨガ)を行い、対照群と比較検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

University of North Carolina Wilmington, NC, USA

### 4. 参加者

18-50 歳でうつ病もしくは不安症と診断された大学生 90 人(平均年齢 22.1 歳)

### 5. 介入

易しいハタヨガ(椅子ヨガ含む) 1 回 75 分/週 1 回/8 週間、及び自宅実習。

Arm1:(介入群) マインドフルネス群 30 名

Arm2:(介入群) ヨガ群 30 名

Arm3:(対照群) 対照群 30 名(介入なし)

### 6. 主なアウトカム評価指数

1.the Beck Depression Inventory(うつ尺度) 2.The Hamilton Anxiety Scale(不安尺度) 3.the Student-Life Stress Inventory(学生生活ストレス尺度) 4.the Self-compassion Scale(自己への慈しみの尺度) 5.the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(CAMS-R) をベースライン(介入前)、4 週間後(介入中)、8 週間後(介入後)、12 週間後(フォローアップ)の 4 回測定。

### 7. 主な結果

【うつ、不安、ストレスの症状】マインドフルネス群、ヨガ群ともに、対照群と比較して介入前からフォローアップへと有意な減少がみられた( $p<.01$ )。

【自己への慈しみ】マインドフルネス群は対照群と比較して 4 週間後(介入中) から 12 週間後(フォローアップ)にかけて特に有意な増加が見られた ( $p<.01$ )。ヨガ群は介入前から 4 週間後(介入中) まで有意に増加したものの、介入中からフォローアップ測定にかけては有意な増加がみられなかった。

【マインドフルネス尺度】マインドフルネス群は対照群と比較して介入前からフォローアップ測定にかけて有意な増加がみられた ( $p<.05$ )。一方、ヨガ群は介入前から介入後にかけて有意な増加がみられた ( $p<.01$ )。対照群はいずれにおいても有意な変化は見られなかった。

### 8. 結論

ヨガはマインフルネスとともに、学生のうつ、不安、ストレスの軽減に有効である。うつ、不安に対するコスト効果の高い療法としても期待できる。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

マインドフルネス群 9 名。ヨガ群 7 名。対照群 7 名。各スケジュールが合わない、大学のワークで忙しい、その他個人的理由等による。

### 11. Abstractor のコメント

ハタヨガの詳細が説明されていないが、認定インストラクターはトラウマセンシティブヨガの指導教育を受けており、インストラクションの言葉や安全性に考慮されたものと表記されている。このことから、一般的な肉体重視のハタヨガよりもかなり易しく安全で心身関連にも配慮されたものと思われる。

### 12. Abstractor の推奨度

ヨガは学生のうつ、不安症、ストレスを軽減し、マインドフルネスを高めるものとして、推薦する。

### 13. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2017. 12. 29