

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Patel C. Randomised controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. 1975 The Lancet; volume306; No.7925:93-95.

1. 目的

ヨガ及びバイオフィードバックの介入により、高血圧に対して効果があるかを調べた。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Northwick Park 病院

4. 参加者

75歳以下の高血圧患者(初期拡張期血圧110mm/Hg以上が2日以上あり6か月以上薬物治療を受けている)43名うち37名(ドロップアウト3名)が参加。

5. 介入

Arm1:(介入群)バイオフィードバック器機を併用したヨガ的リラクゼーション群 17名

Arm2:(コントロール群) プラセボ(一般的リラクゼーション)群 17名

6. 主なアウトカム評価指数

セッション前後30分の収縮期/拡張期血圧(立位、座位、臥位)

7. 主な結果

介入群で血圧は上昇したものはなかったが、コントロール群では、8名いた。コントロール群に比べ、介入群では収縮期血圧の低下($p<0.005$)、拡張期血圧の低下($p<0.001$)が顕著だった。また、2か月あけて、介入群とコントロール群を入れ替えて介入を行ったところ、介入群では血圧が低下し、血圧の低下が継続していたコントロール群(最初の介入群)との差はなかった。

8. 結論

介入により、血圧が劇的に低下した。

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

3名: 1名はトライアル開始前に正常血圧に戻った為除外。

(介入群):糖尿病の腎合併症により後に死亡

(コントロール群):グアネチジン(降圧剤)の副作用にて治療変更のため

11. ヨガの詳細

Phase Iでは、医師患者の信頼関係を作り、個別トレーニングで横になってリラックス法を学ぶ。次に瞑想が導入され、音でリラックス状態を知らせるバイオフィードバック器械(リラックスメーター)が使われた。患者たちはリラックス法と瞑想を1日2回練習した。

2週間ごとに3か月フォローアップされた。その2ヶ月後にPhase IIが始まる。

12. Abstractor のコメント

1975年の論文であること、ヨガとバイオフィードバック介入群が高血圧の改善をキープできていることは、大変興味深い。

13. Abstractor の推奨度

ヨガの詳細が分からないこと、バイオフィードバック単独の影響のコントロールスタディーがないことなどにより、この結果だけでヨガの推奨度を述べるのは難しいと感じる。

14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015 2 19