

9. 循環器系の疾患 (I251 冠動脈疾患)

文献

Yeung A, et al. Randomised controlled trial of a 12 week yoga intervention on negative affective states, cardiovascular and cognitive function in post-cardiac rehabilitation patients. BMC complementary and Alternative Medicine 2014; 14: 441. Pubmed ID:25342209

1. 目的

第2期にある心臓リハビリ患者に対する、ヨガセラピー介入による陰性感情、心血管機能および認知機能に対する効果を確認する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

1.University of Western Sydney 2.Sydney Adventist Hospital Group

4. 参加者

8歳以上の成人であり、冠動脈疾患を持ち、過去9カ月以内にフェーズ2の心臓リハビリテーションプログラムの完了した134名

5. 介入

Yoga Synergy Pty Ltd(オーストラリア)のプログラム 1回60分週2回/12週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 134名

Arm2:(コントロール群) 記述なし

6. 主なアウトカム評価指数

Depression Anxiety Stress Scales(うつ症状評価)、Short Form 36 version 2(包括的QOL尺度)、心拍数と血圧、心拍変動、Pulse Wave Velocity(脈波伝播速度)、Carotid Intima Media Thickness(頸動脈内膜中膜肥厚)、Computerised Mental Performance Assessment System(認知機能)、LD(低比重リポタンパク)、HDL(高比重リポタンパク)、トリグリセリド(中性脂肪)、グルコース、CRP(C反応性蛋白)を測定。

7. 主な結果

具体的な結果および数値の記述はない。

8. 結論

本研究によって患者の認知機能および心血管機能の改善に加えて、CV事象に関連付けられた心理社会的症状の管理を改善するために実用的な補助として、標準化されたリハビリテーションプログラムにヨガセラピーが利用可能であるかどうか提供できるであろう。

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

(介入群):22名 理由は不明 コントロール群に対する記述なし。

11. ヨガの詳細

1.アーサナ45分 2.調気法15分

12. Abstractor のコメント

ヨガセラピー介入まではかなり詳細な記述があるが、具体的な結果が提示されていないので、ヨガセラピー介入の有効性の可能性しか述べていない。

13. Abstractor の推奨度

第2期にある心疾患患者に対して、ヨガが効果的かどうかどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2014.12.04

ヨガの詳細

「Yoga Synergy Pty Ltd(オーストラリア)のプログラム」

12 週間の間、週 2 回ヨガ指導者の下でヨガのセッションに出席し、ならびに週 1 回簡略化されたヨガプログラムを自己管理で行った。Yoga Synergy Pty Ltd (Sydney, Australia) の指導者が指導した。

- Yoga routine -

導入の実技 5 分間 Introductory section 5 Minutes

Utkata Vinyasa

Utkata Danda Nadi Vinyasa Candra Namaskar

Surya Namaskar

立位のポーズ 10 分間 Standing Postures 10 Minutes

Trikonasa Vinyasa

Parsvakona Vinyasa

Gadja Hasta Padottana Vinyasa Gadja Baddha Padottana Vinyasa Parsvottonasa Vinyasa

Eka Pada Vinyasa

Virabhadra Vinyasa

床上で行うポーズ 10 分間 Floor Postures 10 Minutes

Pashima Vinyasa

Janu Sirsa Vinyasa

Maricy Vinyasa

Baddha Kona Vinyasa

Pada Sirsa Preparation Vinyasa

Back Bending Sequence 5 Minutes

Adho Viparita Vinyasa Adho Viparita Vinyasa Urdhava Dhanura Vinyasa

後ろ反り関連の一連のポーズ 5 分間 Back Bend Releasing Sequence 5 Minutes

Urdhva Dhanura Releasing Vinyasa Hasta Vinyasa

肩逆立ちと関連ポスターズと終わりの姿勢 Shoulder stand, Releasing Postures & Finishing Postures 10 Minutes

Sarvangasana Vinyasa Viparita Mudra Vinyasa Padma Vinyasa

調気法・瞑想と弛緩法 15 分間 Pranayam Meditation & Relaxation 15 Minutes

Nadi Padma Namaskar Nadi Sodhana Pranayama Savaasana