

## 9. 循環器系の疾患 (I251 冠動脈疾患)

### 文献

Manchanda SC, et al. Retardation of coronary atherosclerosis with yoga lifestyle intervention. J Assoc Physicians India. 2000; 48(7): 687-94. Pubmed ID: 11273502

### 1. 目的

ヨガライフスタイル介入によって冠動脈の動脈硬化にどのような効果が得られるかを調べる。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

?

### 4. 参加者

冠動脈造影検査で証明された冠動脈疾患患者 42 名(51.0±9.5)

### 5. 介入

ヨガライフスタイルメソッド(ヨガ、リスクファクター管理、自制ダイエット、適度なエアロビクス) 初め滞在型ヨガセンターで夫婦共に 4 日間過ごしヨガを体験する。その後自宅実習: 90 分/日/年間。2 週間に一度夫婦でセンターを訪れ、実習報告をする。

Arm1:(介入群)ヨガ群 n=21

Arm2:(コントロール群)待機群 n=21 AHA step1 の食事管理、リスクファクター管理

### 6. 主なアウトカム評価指数

一週間当たりの狭心症症状、体重、コレステロール値、LDL、TG、HDL、運動時間、運動負荷時の ST 上昇の有無、冠動脈病変の重症度、を介入前と介入後 (一年後) に検査。

### 7. 主な結果

介入群ではコントロール群に比べて一週間に起こる狭心症症状の回数の有意な減少、運動への耐性、体重の減少が認められた。また、総コレステロール値、LDL 値、TG 値もコントロール群と比べて有意な減少を認めた。HDL は差がなかった。冠動脈形成術やバイパス術といった手術を行う頻度もヨガグループでは少なかった ( $p=0.01$ )。一年後の冠動脈造影検査で、ヨガ群ではコントロール群より、退縮した病変が多く、進行した病変は少なかった。

### 8. 結論

ヨガライフスタイルの導入は冠動脈疾患の患者の動脈硬化の進行を遅らせ、後退を早めることが明らかになった。また、症状(symptomatic status)や機能(functional class)、リスク (risk factor profile) も改善することが分かった。

### 9. 安全性に関する言及

今回の介入に対するコンプライアンスは非常によく、副作用の報告も認められなかった。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記述なし

### 11. ヨガの詳細

ヨガライフスタイルメソッドのヨガ: 1.ストレッチ、2.呼吸法、3.アーサナ、4.リラクゼーションエクササイズ(完全な弛緩)、瞑想 (Preksha)、(黙考)Anuvrat&Anupreksha。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガの導入が冠動脈疾患の患者に対して有効であることが示唆される。今度は具体的にヨガ運動が循環器系や血管にどのような作用を及ぼしているのかについての研究が期待される。

### 13. Abstractor の推奨度

冠動脈疾患患者に対してヨガのライフスタイルを勧める。

### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.3.1