

## 9. 循環器系の疾患 (I251 冠動脈疾患)

### 文献

Mahajan AS, et al : Lipid profile of coronary risk subjects following yogic lifestyle intervention.  
Indian Heart J. 1999 jan-feb; 51(1): 37-40. Pubmed ID:10327777

### 1. 目的

狭心症の既往のある冠動脈疾患患者と冠動脈危険因子保有者に対する、ヨガ的生活スタイル介入の血清脂質に及ぼす効果を評価する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

特に記述なし

### 4. 参加者

冠動脈疾患患者と危険因子保有者の男性 73 名(56-59 歳)

### 5. 介入

ヨガ的生活スタイルプログラム 1 回 60 分/4 日間のヨガキャンプ後、自宅実習を毎日 14 週間行う

Arm1:(介入群) ヨガ的生活スタイル群 52 名

Arm2:(コントロール群)待機群 (ライフスタイルアドバイスは両群行う) 41 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

体重、血清コレステロール、トリグリセリド、HDL、LDL、及びコレステロール-HDL 比を介入前、4 週、10 週、14 週の 4 回測定。

### 7. 主な結果

群内比較：ヨガ群では、心血管リスク患者でも狭心症患者とともに、14 週後、体重、コレステロール、コレステロール-HDL 比、LDL、トリグリセリドは低下し、HDL は増加した。この傾向はみられ、10 週からこの傾向はみられた。待機群では 14 週後、これらのパラメーターに変化はみられなかった。

群間比較：研究開始時には両群に差はなかった 14 週後では、ヨガ群の心血管リスク患者ではコレステロール、コレステロール-HDL 比、LDL が待機群より低く、HDL は高かった。トリグリセリドは両群で差がなかった。ヨガ群狭心症患者でもコレステロール、コレステロール-HDL 比、LDL、トリグリセリドが待機群より低かったが、HDL は両群で差がなかった。

### 8. 結論

ヨガ的生活により脂質状態が改善した。ヨガ的生活が冠動脈疾患に対して予防的および治療的に有益な効果を発揮することを説明するだろう。

### 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

記述なし

### 11. ヨガの詳細

ヨガ的生活スタイルプログラム：プログラムは、ヨガの若返りのプラクティス、ストレッチのアーサナ(Shavasana, Tadasana, Surya Namaskar, Padmasana, Yogmudra, Psachimottanasan, Ardh-malsyendrasana, Dhanurasana, Bhujangasana, Pawanmukasana)、プラーナーヤーマ(Ujjayi, Nadi sodhan, Bhastrika いずれもクンバカは除外、preksha のディヤーナ、瞑想と進行性筋弛緩(例：Kayotsarg) から構成されていた。\*他に、低脂肪、香辛料なしのベジタリアン用の食事。

### 12. Abstractor のコメント

本研究ではヨガ的生活の中にベジタリアンの食事をすることが含まれており、もしかしたら食事要因が結果に大きく影響しているかもしれない。

### 13. Abstractor の推奨度

狭心症や冠動脈疾患危険因子保持者に対してヨガ的生活(食事を含む)を勧める。

### 14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.02.07