

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Cohen DL, et al : Iyengar Yoga versus Enhanced Usual Care on Blood Pressure in Patients with Prehypertension to Stage I Hypertension: a Randomized Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2011. PubMed ID:19734256

1. 目的

未治療の高血圧前症と高血圧症 I 期の成人におけるアイアンガーヨガプログラム (IY) の血圧に及ぼす効果の評価。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

収縮期血圧が ≥ 130 mmHg であり < 160 mmHg、拡張期血圧が < 100 mmHg の高血圧治療を受けていない成人 78 名 (22-69 歳)

5. 介入

アイアンガーヨガ 1 回 70 分/週 2 回/前 6 週間 1 回 70 分/週 1 回/後 6 週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 46 名 (自宅実習 25 分)

Arm2:(対照群)通常治療群 32 名 栄養面強化の通常ケア

6. 主なアウトカム評価指数

①24 時間外来血圧計で測定された SBP (収縮期血圧)、DBP (拡張期血圧)、MBP (平均血圧) ②体重 ③BMI ④血液生化学測定値 ⑤心理的評価を介入前、6 週、12 週の 3 回測定。

7. 主な結果

①24 時間 AMBP : 6 週、12 週で血圧に群間差はなかった。対照群では、ベースライン時に比べて、6 週の 24 時間 SBP, DBP, MBP とともに低下したが、12 週の値は 6 週と変わらなかった。その一方で、ヨガ群は、ベースライン時と 6 週で差はなかったが、12 週で有意な 24 時間 SBP、DBP、MBP の低下を示した。

②体重③BMI は、介入前と比較し 12 週では、対照群で有意に減少した (P=0.02)。

④生化学的検査 : 12 週後、両群でアルドステロン、レニンまたはメタネフリンの血漿レベル、もしくは尿および唾液コルチゾール濃度に有意差はなかった。

⑤心理評価について、POMS と PSS における 6 または 12 週での心理データに、グループ内または間の差は有意差には認められなかった。

8. 結論

高血圧前症とステージ 1 高血圧症の成人では、12 週のアイアンガーヨガは臨床的に意味のある 24 時間 SBP、DBP、MBP の低下を示した。

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

ヨガ群 50% 対照群 3.1% 理由は不参加、個人的な決断、有害事象

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ : アーサナ 13 種、リラクセーション、呼吸法。2 名の IY 認定インストラクターが指導した。

12. Abstractor のコメント

高血圧前症と高血圧症 I 期に対して対照群は、比較的短期間においては目覚しい効果を見せたが、その効果が持続しない。これに対し、ヨガ群ではスタートが遅いが、着実な効果が見られた。

13. Abstractor の推奨度

高血圧前症と高血圧症 I 期患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.2.20

ヨガの詳細

「アイアンガーヨガ」

<アーサナ、リラクゼーション、呼吸法の詳細>

*インストラクター紹介、組織の問題、手はずを整える、出席を取る	5分
*シャバアーサナ	5分
*クロスボルスター	5分
*サブタバダコナーサナ	5分
*サブタスワスティカナーサナ	5分
*バラドバジャナーサナ	30×30S/side
*パバナムクタナーサナ	5分
*アドムーカビラナーサナ	5分
*アドムーカスワスティカナーサナ	1分/side
*アドムーカスバナナーサナ	1分
*ウッタナーサナ	1分
*ジャヌシルシャナーサナ	1分/side
*ウパピスタコナーサナ	3分
*パスチモッタナーサナ	1分
*シャバアーサナ	5分
*ウジャイプラーナーヤマ	5分
合計	～71分