

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

McCaffrey R, et al : The effects of yoga on Hypertensive persons in Thailand. *Horist Nurs Pract.* 2005; 19(4): 173-80. PubMed ID:16006832

1. 目的

8週間のヨガプログラムが前期高血圧タイ人の、ストレス、BMI、心拍数、血圧へ効果があるか比較検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

コミュニティ内の2つのヨガトレーニングセンター(タイ南部ソンクララー州)

4. 参加者

降圧薬を服用していない高血圧患者(>140/90mm Hg)61名(女性35名、男性19名)

5. 介入

Yoga for health のヨガ 1回63分/週3回/8週間

Arm1:(介入群)通常治療+ヨガ群 (平均年齢56.7歳)

Arm2:(コントロール群)通常治療+ヘルスケア群 (平均年齢56.2歳)

6. 主なアウトカム評価指数

Stress Assessment Questionnaire (ストレスに関する質問紙)を介入前、介入後の2回測定。血圧(収縮期血圧 SBP、拡張期血圧 DBP)、BMI(ボディマス指数)、心拍数(HR)は、ベースライン、2週、4週、8週の4回測定。

7. 主な結果

ストレス：介入前、両群の得点に差はなかった。介入後、ヨガ群では有意に得点が下がったが、コントロール群では変化なかった。介入後の両群の得点には有意差があり、ヨガ群の方が低かった。

収縮期血圧 (SBP) 拡張期血圧 (DBP)、心拍数(HR)、ボディマス指数(BMI)：ヨガ群では、これらの値は介入期間後、著しく低下したが、コントロール群では変わりなかった。群間比較でも、これらの指標はヨガ群の方が低くなった。

8. 結論

8週間のヨガアーサナとプラーナーヤーマ実習は軽度から中等度の高血圧のタイ人のストレス、血圧、ボディマス指数、心拍数を下げた。

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

(介入群):5名、(コントロール群):7名 理由は時間がない、投薬治療を開始した。

11. ヨガの詳細

Yoga for Health : 修正されたカセットテープが使用された。カセットテープには、プラーナーヤーマ、深いリラクゼーション、そして14種類のヨガアーサナの練習ガイドランス。

12. Abstractor のコメント

ヨガアーサナとプラーナーヤーマ実習はストレス、血圧、ボディマス指数、心拍数を下げたと示唆したこの研究は、重大な意味を持つと思います。

13. Abstractor の推奨度

高血圧者に対し、ストレス、BMI、心拍数、血圧の減少に、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

川崎 正子 岡 孝和 2015.01.31

ヨガの詳細

「Yoga for Health」

*体位法 (アーサナ)

14種類のヨガアーサナ

Bow 弓のポーズ

Cobra コブラのポーズ

Corpse 屍のポーズ

Crocodile クロコダイルのポーズ

Fish 魚のポーズ

Head-to-knee ヘットトゥニー

Joint exercise 関節エクササイズ

Lotus ロータスポーズ

Mountain 山のポーズ

Thunderbolt サンダーボルト (正座)

Twisting ねじり

Wheel 車輪のポーズ

Yoga mudra ヨガムドラ

Yoni mudra ヨーニムドラ

*呼吸法 (プラーナーヤーマ)

深い呼吸とリラクゼーション (詳細の表記なし)

*瞑想

体の部位を意識した瞑想 (詳細の表記なし)