

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Murugesan R, et al. Effect of selected yogic practices on the management of Hypertension. Indian J Pharmacol, 2000; 44(2): 207-10. Pubmed ID:10846637

1. 目的

高血圧症患者に対するヨガの効果を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Government General Hospital, Pondicherry, India

4. 参加者

35-65 歳の高血圧症患者 33 名

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ群 朝夕 1 回ずつ、1 回 60 分/週 6 回/11 週間

Arm2:(介入群)薬物治療群

Arm3:(コントロール群)

6. 主なアウトカム評価指数

SBP(収縮期血圧)、DBP(拡張期血圧)、PR(脈拍数)、体重を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入前、SBP、DBP は三群に差はなかったが、PR、体重は三群で有意差があった。

SBP: 介入後、収縮期血圧は改善が認められ、統計的に有意であった ($P < 0.01$)。

介入前後の比較では、コントロール群では変化しなかったのに対して、ヨガ群($P < 0.01$)と投薬治療群($P < 0.01$)では有意な低下を示した。

DBP: 拡張期血圧においても、SBP と同様な結果であった。

ヨガ群は薬物療法より SBP を有意に低下したが、DBP では差はなかった。

8. 結論

ヨガの介入や薬剤治療の双方が高血圧を改善した。

9. 安全性に関する言及

特に記述なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

なし

11. ヨガの詳細

アーサナ 12 種類(shavasana, pavanamuktasana, ardhahalāsana, viparītakarāni, ardhamakarasana, makarasana, bhujangāsana, ardhashalābhasana, vakrasana, vajrasana, chakrasana, tadasana,)、呼吸法 (nadi-shodhana)、ヨガムドラ、チャンティング、瞑想。

12. Abstractor のコメント

薬物療法群の薬と用量が示されていないので、薬物療法とヨガの優劣を比較する事は困難であるが、ヨガによって SBP 156→123mmHg, DBP 109→83mmHg に低下したことが示されている。

13. Abstractor の推奨度

高血圧症患者に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.01.18