

## 1. 感染症 (B24 HIV)

### 文献

Brazier A, et al. Evaluating a Yogic Breathing and Meditation Intervention for Individuals Living With HIV/AIDS. AmJ Health Promot. 2006; 20(3): 192-5. Pubmed ID:16422138

### 1. 目的

ヨガのグループプログラムが HIV/AIDS を患う人々の幸福度を改善するか。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Community organizations in Vancouver (カナダ)

### 4. 参加者

HIV/AIDS 組織のコミュニティから 62 名

### 5. 介入

アートオブリビングの 15 日間滞在型 HIV 患者用プログラム  
その後自宅実習を 12 週間/週に一度のフォローアップを行った  
Arm1: (介入群) ヨガ群 31 名  
Arm2: (コントロール群) 待機群 31 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: Mental Health Index (MHI, 精神的健康指数): 不安、うつ、自制心、肯定的感情、束縛、人生の満足感、心理的ストレス、心理的幸福感、精神的健康指数。副次評価項目: MOS-HIV Health Survey (MOS-HIV, HIV 関連 QOL)、Daily Stress Inventory (DSI, ストレス) を介入前、介入後 1, 6, 12 週間の 4 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群では介入 1 週後に MHI 総得点といくつかのサブスケール得点、と MOS に有意な改善が認められたが、その後では、差は認められなくなった。

### 8. 結論

今回のような介入プログラムのアウトカムを正しく把握するためには、質・量両面から評価する必要があるだろう。

### 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

両群合わせて 24%、計 15 名。

### 11. ヨガの詳細

アートオブリビングの 15 日間滞在型 HIV 患者用プログラム: 呼吸法 (Sudarshan Kriya など)、瞑想、体位、グループ活動。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガの介入が、長期的に、HIV/AIDS を患う人の精神的健康度や QoL を向上させると言うことはなかった。介入による有効な結果が明らかとならなかったため、今後は質・量ともに改善した研究を期待したい。

### 13. Abstractor の推奨度

HIV/AIDS を患う人に対してヨガを勧める積極的な理由はない。

### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015. 3. 2