

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期婦人の睡眠)

文献

Elavsky S, et al. Lack of perceived sleep improvement after 4-month structured exercise programs. *Menopause*. 2007 May-Jun;143: 535-40. Pubmed ID:17224851

1. 目的

計画的なヨガや運動の介入が更年期女性の睡眠の質にどのような影響を与えるか。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

?

4. 参加者

血管運動症状のある更年期女性 164 名 (mean age:49. 9、42-58)

5. 介入

アイアンガーヨガ 90 分/週に 2 回/4 か月間

Arm1: (介入群) ヨガ群

Arm2: (介入群) ウォーキング群 1 時間/週に 3 回/4 か月間

Arm3: (コントロール群)

6. 主なアウトカム評価指数

健康に関する情報、睡眠の質 (PSQI)、更年期症状 (GCS)、うつ症状 (BDI)、身体活動 (ACLS) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入群とコントロール群とでは睡眠の質に関しては有意な差は認められなかった。

8. 結論

4 ヶ月の中等度のウォーキング、低強度のヨガは睡眠の質に対して、統計学的に有意な改善を示さなかった。

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

言及なし。

11. ヨガの詳細

Iyengar yoga、瞑想

12. Abstractor のコメント

有効でなかったが、今後はより長い期間での研究や、対象を変えた研究等での実施が期待される。

13. Abstractor の推奨度

更年期女性の睡眠の質を改善するためにヨガを勧めない。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015. 3. 2