4. 内分泌、栄養および代謝疾患　(E889　メタボリックシンドローム)

文献

Corey SM, et al. Effect of restorative yoga vs. stretching on diurnal cortisol dynamics and psychosocial outcomes in individuals with the metabolic syndrome: The PRYSMS randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology, 2014; 49: 260-271. Pubmed ID:25127084

1. 目的

リストラティブヨガとストレッチが、メタボリックシンドローム患者の日中コルチゾール変動と心理社会的成果に与える効果を比較検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

カリフォルニア大学サンフランシスコ校とカリフォルニア大学サンディエゴ校の2校

4. 参加者

国際糖尿病連合の基準に当てはまる21-65歳のメタボリック症候群患者171名

5. 介入

Arm1:(介入群)リストラティブヨガ群　88名
Arm2:(コントロール群)　83名　(理学療法士によるローインパクトのストレッチ)
介入は両群共に1回90分。0-3ヶ月/週2回。3-6ヶ月/週1回。6-12ヶ月/月1回。
(自宅実習は1回30分を週3回行うように勧めた)

6. 主なアウトカム評価指数

1.Salivary Cortisol(日中コルチゾール変動)　2Psychosicial(心理社会的成果) 3. Bech depression Index(うつ病)4.Interpersonal Support Eveluation (社会的支援) 5Positive States of Mind Scale (肯定的な感情)6Percieved Stress Scale(ストレス) 7.Life Stress Assessment(慢性ストレス)　を介入前、6ヶ月、12ヶ月の3回測定。

7. 主な結果

6 ヶ月の介入後、コルチゾールは両群共に有意に減少したが($P<0.05$)、起床時と就寝時のコルチゾール値はストレッチ群のみ有意に減少した($P<0.01$)。6ヶ月後のLSAの2つの要素ともに、ヨガ群よりストレッチ群の方が有意に改善した($P<0.05$)。 12 ヶ月後の肯定的感情はストレッチ群において上昇傾向が見られた($P<0.069$)。ストレッチ群においてのみ、社会的支援 (特に帰属感) がコルチゾールの変化と相関していた。

8. 結論

唾液中コルチゾール、慢性ストレスのつらさ、ストレスの知覚、いずれもヨガ群よりストレッチ群の方が有意に低下した (改善した)。この結果にはストレッチのクラスでのグループサポートの要因が関係しているであろう。

9. 安全性に関する言及　記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群):16名　(ストレッチ群):19名　理由は不明

11. ヨガの詳細

ヨガは5つのポーズを主とし、改良して行った。最後のリラクセーションでは、10-15分間体をブランケットで暖かく保ち、目を覆い、全身の筋肉を緩めた。思考や感情は浮かんでは消えていくものであり、それらを判断せずにただ見るだけとするよう指導した。

12. Abstractor のコメント

研究の仮定に反して、ヨガよりストレッチのほうがメタボリック症候群患者のストレスに対してよい結果をもたらした。これは筆者らが指摘しているように、ヨガ群に結婚している人が少なく、BMIがストレッチ群より高く、抗うつ剤を服用している人が多かったことが関与しているかもしれない。またレストラティブヨガは個人のリラクゼーションに主眼がおかれているのに対して、ストレッチ群は毎週ディスカッションがあった。参加者同士のコミュニケーションが改善要因として大きく作用している可能性がある。

13. Abstractor の推奨度

メタボリック症候群患者のストレスに対して、ヨガを勧めるかどうかどちらとも言えない

14. Abstractor and Date

澤岡 均　岡 孝和　2015.01.05

ヨガの詳細

「リストラティブヨガ」

健康増進のヨガの介入はリラクゼーションの反応を含む目標をもって支持されたポーズと支えを使った。ヨガの専門家委員会は支えられたもたれかかった姿勢、椅子に座って頭を前にまげる、赤ちゃんのブリッジの姿勢、足を椅子に乗せたもたれかかった姿勢、改良されたポーズの最終的なリラクゼーションの姿勢を含む 5 つの主なポーズで介入を発展させた。参加者は心地よい姿勢、毛布をかけて暖かくすること、目を覆ってレラクゼーションを高めること、体中の筋肉を弛緩させること、もし必要ならアラームを使って少なくとも 10-15 分ポーズを保つことを指示された。参加者は考えや感情がやってきたり去って行ったりするが、これは正常でそれらを判断せずにただ観察するよう言われた。この健康増進のヨガは身体のリラクゼーションの効果に集中していて、呼吸やマントラの繰り返しや体の解析や瞑想の他のやり方についての追加の指示はなかった。ストレッチの介入は理学療法士とヨガ講師によって健康増進のヨガの介入と比べてレラクゼーションの反応（もたれかかるストレッチや反転）を誘導することなしに同じような注意、社会の支持、肉体的な労作の要素を持つように考えられた。まとめると、参加者はそれぞれのストレッチを 30 秒保ち、それぞれ 3 回繰り返すことによって、筋肉の長さと動作の範囲を向上するため軟部組織を動かす持続したストレッチを行うことを指示された。