５.精神および行動の障害　　(F172　ニコチン依存、禁煙)

文献

Elibero A et al. Acute Effects of Aerobic Exercise and Hatha Yoga on Craving to Smoke. Nicotine & Tobacco Research, Volume 13, Number 11 (November 2011) 1140–1148. Pubmed ID:21849414

1. 目的

喫煙する渇望、禁煙禁断症状に対する身体的活動（ハタヨガと有酸素運動）の急性効果を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

明記なし。おそらく Tobacco Research and Intervention Program, Moffitt Cancer Center, University of South Florida, Tampa, FL で実施と思われる。

4. 参加者

参加者のクライテリア：(a) 喫煙率が過去1年、10本/日以上という喫煙者。(b)呼気に8ppm以上の一酸化炭素(喫煙状況を確認の為)を含む者。(c)最近禁煙の予定が無い。など１０項目の条件を満たした18-45歳の喫煙者。１時間、禁煙した後、下記介入を行なった.

5. 介入

Arm1:(ヨガ群)　HY 群　ハタヨガプログラム 30 分間

Arm2:(心血管運動群) CE 群　ルームランナーを２０分間、活発歩行。前後に５分間のウォームアップとクールダウンを入れる。

Arm3:(無運動群)　NE 群　運動のためのＤＶＤ約 30 分間鑑賞

6. 主なアウトカム評価指数

1) Questionnaire of Smoking Urgent-brief (QSU, たばこの渇望の評価)

2) Brief Mood Form　(ポジティブ、ネガティブ気分)

3) Cue reactivity (全般性、てがかり（キュー）誘発性)

を身体活動前、身体活動直後、身体活動終了 20 分後の 3 回計測。

7. 主な結果

1) 有意な時間効果がみられた。つまり、介入後 QSU 得点は低下し、20 分後、前値に戻ったが、三群間で差はみられなかった。そこで、それぞれ二群間で比較すると、CE 群と NE 群、HY 群と NE またの間に有意な交互作用があった。

2) HY 群、CE 群とも、直後にポジティブな感情が増加し、ネガティブな感情は低下した。NE 群は変化無し。

3) CE 群で、介入直後、キュー誘発性の渇望が減少した。HY グループは欲求の一般的な喫煙渇望が減少した。

8. 結論

本研究は、運動は一過性にニコチン摂取を中断しているときの、タバコに対する渇望を抑制する作用があることを、さらに支持する。さらに有酸素運動は喫煙のキュー（手がかり）による渇望を抑制する事ができる事を示唆した。

9. 安全性に関する言及

有害事象に関する言及はなし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴　　記載なし

11. ヨガの詳細

医療プログラムによる比較的簡単なハタヨガプログラム　(5 分間ウォームアップと、5 分のクールダウンを含む)

12. Abstractor のコメント

30 分という短期間の介入による評価であり、直後には効果があっても、20 分後には、その効果も消失している。これらの方法が依存症の治療として有効かどうかは、長期間の介入を行なわないとわからない。

13. Abstractor の推奨度

喫煙者の喫煙渇望に対して、どちらとも言えない

14. Abstractor and Date

池田 聡子　岡 孝和　2015.01.04

ヨガの詳細

「ハタヨガプログラム」

ヨガグループの参加者はヨガマットと椅子のある部屋で、教則DVDに従う方法についての簡単な説明を受けた。この教則DVDは30分間からなり、モフィット統合医療プログラムに登録されたヨガ教師によりこの研究のために特別に開発された。 また、このDVDには、呼吸訓練から開始され、簡単なHYレジメ（アーサナはブリッジ、フォワードベンド、テーブル、牛、そしてコブラを含む）に沿って、簡単に比較的健康な人ならば実現することができるものであった。ヨガの指示遵守を確実にするために、研究者は、目立たないようにセッション中は部屋の向こう側の椅子に座っていた。CEグループと同様に、ヨガビデオには5分間ウォームアップと、5分のクールダウンを含まれていた。