# 健常人　　（ストレス）

**文献**

Telles S, et al: Effect of Yoga on Different Aspects of Mental Health. Indian Journal of Physiological Pharmacology 2012; 56(3), 245-254. Pubmed ID:17006412

**1. 目的**

不安やストレスの身体化症状、不眠など、精神衛生面にヨガがもたらす効果を検証する。

**2. 研究デザイン**

ランダム化比較試験（RCT）

**3. セッティング**　記述なし

**4. 参加者**

21-46 歳の 140 名ボランティア

**5. 介入**

1 週間の滞在型ヨガ実習プログラム　150 分×2 セッション/毎日/ 7 日間

Arm1:(介入群)ヨガ群　70 名

Arm2:(コントロール群)　通常の生活群　70 名

**6. 主なアウトカム評価指数**

State-Trait Anxiety Inventory(状態-特性不安検査)、Symptom Checklist-90-R(SCL-90R, ストレスの身体化症状スコア)、SF-12 (健康に関する QOL)、Nijmegen Discomfort Evaluation Scale(過呼吸)、Sleep Rating Questionnaire (SRQ, 睡眠)を介入前、介入後に比較。

**7. 主な結果**

介入前後の比較では、ヨガ群では有意な状態不安の減少(P<0.001)、ストレスの身体化の減少（SCL-90-R: P<0.01）、健康に関する QOL の向上(SF-12 Short Form P<0.01)、睡眠の質の向上(P<0.01)、過呼吸による不快感の減少（P<0.001） が見られた。睡眠に関しては 1）寝付くまでの時間　2）睡眠時間　3）夜間に起きた回数のいずれもヨガ群でヨガプログラム後有意に減少(P<0.001)。また、朝に休息がとれたと感じる項目が有意に上昇した。(P<0.001) 。コントロール群では、過呼吸による不快感の減少(P<0.01)以外では変化がなかった。

**8. 結論**

1 週間のヨガ実習により不安の軽減、自己評価による睡眠の質の向上、ストレスの身体化症状の軽減、過呼吸による不快症状の軽減が生じることを示した。

**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**　記述なし

**11. ヨガの詳細**

ストレス緩和のヨガプログラム：ヨガの呼吸法に重きが置かれた。各セッションのうち、60%の時間をヨガの呼吸法（クリヤーとプラナヤーマ）に、20%を体のほぐし運動（スークシュマ・ヴィヤヤーマ）に、残り 20%をアーサナに費やす。呼吸法はカパーラバーティや、片鼻交互呼吸（アヌロマ・ヴィロマ・プラナヤーマ)、呼息に特殊な音を伴うもの（ブラーマリーとウドギータ・プラナヤーマ）呼吸に止息を伴うバヒヤ・プラナヤーマまたは声門を狭めるウジャーイ・プラナヤーマなど。このヨガプログラムはパタンジャリの伝統的な教えに基づきスワミ・ラムデブにより指導されてきたもので「パタンジャリ・ヨガ」と呼ばれてきている。

**12. Abstractor のコメント**

最初のセッションが午前５時からということから、規則正しい生活で、早寝早起きであることが伺える。メンタルヘルスに有益であったろうと推察する。

**13. Abstractor の推奨度**

不安やストレス症状の軽減、不眠の改善や QOL の向上のためにヨガを勧める

**14. Abstractor and Date**

石村 千明　岡 孝和　2015.2.19