健常人　　（職場）

文献

Wolever RQ, et al:Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: a randomized controlled trial.Journal of Occupational Health Psychology, Vol 17(2), Apr 2012, 246-258.Pubmed ID:22352291

1. 目的

大規模な費用効果試験を行うため、(1) 2つの心身職場ストレス軽減プログラム（治療的ヨガ／マインドフルネス）の実行可能性を検討すること。(2) マインドフルネスに基づく方法のオンラインと直接指導との効果を比較する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

デューク大学、コネチカット州、カリフォルニア州にある会社

4. 参加者

国民保険に加入している従業員(平均42.9歳)239名

5. 介入

各群ともに1回60分/週1回/12週間

Arm1:(介入群) ヴィニヨガプログラム　90名　(DVDや資料による自宅実習を推奨)

Arm2:(介入群) 2種類のマインドフルネス瞑想　96名　(10週目に120分の集中実習あり)

Arm3:(コントロール群)対照群　53名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目：Perceived Stress Scale(自覚ストレス)。副次評価項目：Pittsburgh Sleep Quality Index(睡眠の質)、Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(マインドフルネス)、Center for Epidemiological Studies Depression Scale （抑うつ)、Work Limitations Questionnaire(生産性)、Current, average, and worst pain(痛み)・heart rhythm coherence(血圧、心拍数)、heart rate variability(心拍変動)、自律神経機能を介入前、介入後2週間以内に比較。

7. 主な結果

マインドフルネス群とヨガ群は対照群と比較して自覚ストレス、睡眠の質において改善が認められたが、マインドフルネス群とヨガ群の間に有意な差はなかった。マインドフルネス群でCAMS-R（マインドフルネス得点）は上昇したが、ヨガ群と対照群ではCAMS-Rの変化はなかった。マインドフルネス群とヨガ群は対照群と比較して自律神経系のバランスの有意な改善を示した。ヨガ群では、コントロール群より痛みの訴えが減った。CES-DとWLQ（生産性）は3群で有意な差がなかった。マインドフルネスのオンライン指導群と直接指導群の比較では、オンライン指導群の方が心拍変動コヒーレンスが介入前後でより改善した。

8. 結論

マインドフルネスとヴィニヨガは従業員のストレス、睡眠の質、自律神経系に対して同様に改善効果があった。抑うつと生産性に関しては影響しなかった。瞑想群の中の比較では、オンライン指導の方が自律神経機能の改善作用にすぐれていた。

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

（ヴィニヨガ群):15.6%　（マインドフルネス群):14.6%　特徴の言及なし。

11. ヨガの詳細

ヴィニヨガ（アーサナ、呼吸法、リラクゼーション、精神的な技法、家庭での練習をはじめるための教育）ヴィニヨガの他のヨガとの違い：呼吸を最優先、アーサナの連続性の重視、練習者もしくはゴールにむけての練習法の採用。

12. Abstractor のコメント

ヴィニヨガは呼吸を通じて交感、副交感神経バランスを調節しているだろう。

13. Abstractor の推奨度

就労者の職場ストレス、睡眠改善のために、職場でのヴィニヨガを勧める

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋　岡 孝和　2013.4.6