

1. 感染症 (B24 HIV)

文献

Mawar N , et al : Sudarshan Kriya yoga improves quality of life in healthy people living with HIV (PLHIV): results from an open label randomized clinical trial. *Indian J Med Res.* 2015 jan;141(1): 90-9. PubMed ID : 25857500

1. 目的

Sudarshan Kriya yoga が未発症の HIV 感染者の QOL (生活の質) を向上させるか検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

National AIDS Research Institute (NARI) (プネー、インド)

4. 参加者

18 歳以上の未発症の HIV 感染者で、CD4 細胞が 400 個/ul より多く、Karnocsky スケールが 70 より高い 61 名。

5. 介入

スダルシャンクリヤヨガ 週 1 回/12 週間 (自宅実習は 1 回 30 分/週 6 回)

Arm1:(介入群) ヨガ+通常治療群 31 名

Arm2:(コントロール群) 通常のカウンセリングや医療ケア 30 名

6. 主なアウトカム評価指数

WHOQOL-HIVBREF (HIV 患者の生活の質、身体的、心理的、自立のレベル、社会的、環境的、靈的ドメインに分かれる)、

CD4 細胞数、body mass index (BMI)

介入前、4 週、8 週、12 週に評価。

7. 主な結果

年齢、性別、教育、職業の変数を調整した結果、ヨガ群はコントロール群に比べて、QOL 総得点が 6%($P=0.016$)。各ドメインのうち身体的ドメインが 12%($P=0.004$)、心理的ドメインが 11%($P=0.023$)、自立ドメインが 9%($P=0.001$)、有意に増加した。しかし、他のドメイン (社会的、環境的、靈的ドメイン) 得点、CD4 細胞数、BMI では、両群に差はみられなかった。

8. 結論

スダルシャンクリヤヨガを練習することにより、HIV 感染者の QOL (身体的、心理的、自立領域) が改善する。

9. 安全性に関する言及

有害事象はみられなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

10 名 (介入群) : 5 名 (コントロール群) : 5 名 理由は遠距離のため

11. ヨガの詳細

ウジャイー呼吸法、バスターリカ呼吸法、オーム瞑想、スダルシャン・クリヤ呼吸法

12. Abstractor のコメント

ヨガにより QOL スコアは改善したが、CD4 細胞数は変化していない点に注意が必用である。

13. Abstractor の推奨度

HIV 感染者の生活の質を向上させるために、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Data

阿部 晶子 岡 孝和 2016.1.4