

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

Siu PM, et al: Effects of 1-year yoga on cardiovascular risk factors in middle-aged and older adults with metabolic syndrome: a randomized trial. *Diabetol Metab Syndr*. 2015 Apr 30;7:40.
PubMed ID:26000038.

1. 目的

中心性肥満、高血圧、脂質異常症および高血糖症を含む心血管危険因子を持つ中高年の香港在住の成人メタボリックシンドロームに対する、ヨガの練習の1年間の効果を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

香港の某センター

4. 参加者

メタボリックシンドロームと診断された30~80歳の成人男女356名

5. 介入

ハタヨガ 1回60分週3回/1年

Arm1:(介入群) ヨガ群 185名

Arm2:(コントロール群) 対照群 171名 毎月1回、電話で健康状態をモニターした

すべての被験者に対して、介入期間中は、習慣的な食事摂取および他の身体的活動を遵守するよう求めた。

6. 主なアウトカム評価指数

NCEP AT III 基準を構成する5項目(血圧、腹囲、空腹時血糖、トリグリセリド、およびHDL-C)、心拍数、CES-D(抑うつ尺度)、SF-12(12項目ショートフォーム健康調査、生活の質)、IPAQ(国際身体活動アンケート)を介入前、中間(6ヶ月後)、介入後(12ヶ月後)の3回測定。

7. 主な結果

介入前、上記のパラメーターは両群で差はなかった。介入後、メタボリックシンドロームを診断する項目を満たす者の割合は、ヨガ群において有意に減少した。1年の介入期間後、ヨガ群では有意に腹囲が減少した。それはIPAQ活動性インデックスと共変動した(per protocol解析、ITT解析ともに)。ヨガ群ではコントロール群より、収縮期血圧の低下傾向と有意な心拍数の低下が見られた(per protocol解析のみ)。

8. 結論

ヨガの実習は、メタボリックシンドロームである中年と高齢者における中心性肥満や血圧などの心血管リスク因子を改善することを示唆している。これらの知見は、メタボリックシンドロームの管理におけるヨガの補完的な有益な役割をサポートする。

9. 安全性に関する言及

特になし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群: 185名中101名 コントロール群:171名中73名。

理由: 両群ともに、スクリーニングに来なかった、個人的な理由。

11. ヨガの詳細

1回のヨガセッションは60分間(10分間のウォーミングアップ、40分間のハタヨガの練習、10分間の呼吸法とリラクゼーションからなる)。全てのポーズは、ヨガ初心者や高齢者に最適なものが選ばれた。すべてのヨガのクラスはヨガの指導経験5年以上の認定ヨガインストラクターによって行われた。運動強度はこの被験者のレベルに合わせて、インストラクターが指導し、監督した。

12. Abstractor のコメント

ヨガの練習は、簡単かつ容易に標的集団の大規模に適用することができる方法であるが、脱落例が多い点に注意が必用である。

13. Abstractor の推奨度

心血管危険因子を持つ中高年のメタボリックシンドローム患者にヨガを勧める。

14. Abstractor and Data

池田 聡子 岡 孝和 2015.11.26

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

<アーサナの詳細>

sukhasana (簡単ポーズ), 子供のポーズ, 猫と牛のストレッチ, adho muha svanasana (ダウンドック), high lunge, uttanasana (立位の屈伸), 山のポーズ, uradva hastasana (upward salute), ukatassana (椅子のポーズ), virabhadrasana (戦いのポーズ), utthita parsva konasana (三角のポーズ), utthita trikonasana (伸展した三角のポーズ), vrksasana (木のポーズ), malasana (garland pose), eka pada rajakapotasana (one legged king pigeon pose), salambhasana (locust pose), dandasana (staff pose), baddha konasana (bound angle pose), agnistambhasana (fire log pose), gomukhasana (cow face pose), spinal twist, paripurna navasana (knees bend version of boat pose), setu bandhasana (橋のポーズ), supta padangusthasana (reclining big toe pose), ananda balsana (happy baby pose), centering (in cross-legged position), finger and toe weaving, virasana (勇者のポーズ), vajrasana (thunderbolt pose), tadasana (山のポーズ), table pose (e.g., leg lifts), salabasana (locust pose), padangusthasana (big toe pose), sputa padangusthana (big toe lying down pose), uttitha hasta padangustasana (extended big toe pose), sputa baddha konasana (lying down bound angle pose), eka pada bhekasana (片足あげ), shavasana (魚のポーズ).