健常人　（看護師　睡眠の質とストレス）

文献

Fang R. and Li X: A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial *J. Clin. Nurs*. 2015 Dec;24(23-24):3374-9. PubMed ID: 26478577

1. 目的

ヨガが中国の一般的な病院に勤める看護師の睡眠の質と仕事ストレスに及ぼす効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

四川大学西中国病院　中国

4. 参加者

急性疾患を有する看護師を除いた女性看護師 120 名(25～51 歳)。

5. 介入

ヨガのポーズ、ルーズニングエクササイズ、呼吸法、瞑想。
１回 50～60 分/週２回/６ヵ月。
Arm1：(介入群) ヨガ群 54 名。
Arm2：(対照群) 対照群 51 名。

6. 主なアウトカム評価指数

1.Chinese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (中国版 PSQI，睡眠の質評価)
2. Questionnaire to assess Medical Workers' Stress (QMWS，業務ストレスの評価)
を介入前および介入６ヵ月後に調査。

7. 主な結果

105 名のうち睡眠障害や強度の業務ストレスを感じている看護師はそれぞれ、58.1%および 83.8%であった。
【睡眠の質評価】介入前、ヨガ群と対照群で有意差はなかった（P=0.550）。介入６ヵ月後、ヨガ群は対照群に比べて PSQI 総得点、睡眠の質、睡眠時間、睡眠効率、睡眠困難、睡眠薬の使用、日中覚醒困難いずれのスコアもよい結果を示した（P<0.001）。
【業務ストレスの評価】介入前、ヨガ群と対照群で有意差はなかった（P=0.897）。介入６ヵ月後、ヨガ群は対照群に比べて、有意にストレスが低いと評価したものが多くなった（P<0.001)。

8. 結論

ヨガ群は対照群と比較して、睡眠の質が向上し、業務ストレスが軽減された。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

事前評価の後、ヨガ群および対照群でそれぞれ７および８名がドロップアウトした。

11. Abstractor のコメント

業務が厳しい看護師のストレス軽減にヨガが有効であると思われる。

12. Abstractor の推奨度

看護師の睡眠を改善し、仕事ストレスを軽減するためにヨガを勧める。

13. Abstractor and Date

中沢 伸重　岡 孝和　2016.9.6