ヨーガ療法のエビデンスレポート構造化抄録フォーマット　　**成人　仕事ストレス**

１）文献（著者：タイトル、雑誌名、年、巻、ページ）

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.

２）目的（対象疾患を明確に）

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（治療的ヨーガに基づく方法とマインドフルネスに基づく方法）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対面式との効果を比較する。

３）研究デザイン

RCT

４）セッティング

デューク大学、コネチカット州ハートフォードにある会社とカリフォルニア州ウォールナットクリークにある会社

５）参加者

国民保険に加入している従業員(平均 42.9 歳)239 名。

６）介入

ヴィニヨーガプログラム(90 名)と 2 種類のマインドフルネス瞑想(96 名)と対照群(53 名)を 12 週

（１）１回の時間、週に何回。特にホームプラクティスについても言及すること。

ヴィニヨーガ(therapeutic yoga-based stress management)：職場でのヨーガ休憩の間に練習。週に 1 時間。12 週間で合計 12 時間。資料や DVD を渡し、家でも練習する様、指導。

マインドフルネス瞑想(mindfulness-based stress management)：1 回 1 時間のクラスを 12 回。10 週目に 2 時間の集中クラスが 1 回。合計 14 時間。クラスは直接指導(44 名)とオンライン指導(52 名)の 2 種類。

（２）誰が指導。

ヴィニヨーガ：米国ヴィニヨーガ協会の指導者。

マインドフルネス瞑想：どのクラスも同一の熟練マインドフルネス講師が指導。

７）ヨーガの詳細

ヴィニヨーガ（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)。**ヴィニヨーガの他のヨーガとの違い**：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。

８）主なアウトカム評価項目：

Perceived Stress Scale(PSS)　　自覚ストレスの評価

Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)　　睡眠の質の評価

Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(CAMS-R)マインドフルネスの評価

Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)　抑うつの評価

Work Limitations Questionnaire(WLQ)　生産性の評価

Current, average, and worst pain　痛みの評価

血圧、心拍数、心拍変動（heart rate variability）heart rhythm coherence 自律神経機能

介入前と介入後 2 週間以内に比較。

９）主な結果

マインドフルネス群とヨー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ー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、ヨーガ群と対照群では CAMS-R の変化はなかった。

マインドフルネス群とヨー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。ヨーガ群では、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。

１０）結論および著者らのヨーガの推奨度

　マインドフルネスとヴィニヨーガは両方とも従業員のストレス、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。マインドフルネス群の中の比較では、オンライン指導群の方が自律神経機能の改善作用にすぐれていた。ランチタイム前後に 1 時間の介入でストレス軽減効果が期待できる。

１１）心身医学的的考察（予想される奏効機序についても）

ヴィニヨーガは呼吸を通じて自律神経系の交感副交感神経バランスを調節しているだろう。

１２）安全性に関する言及：

直接の言及はなし。

１３）ヨーガを導入した治療のドロップアウト率と、ドロップアウトした群の特徴：

ヨーガ群は 15.6%、マインドフルネス群は 14.6%であった。特徴の言及なし。

１４）医療費軽減効果に関する言及：

直接の言及なし。

１５）Abstractor のコメント

１６）Abstractor の推奨度（何に対して、ヨーガを（１）勧める、（２）条件付きで勧める、（３）どちらとも言えない、（４）勧めない）

就労者の職場ストレス、睡眠改善のために、職場でのヴィニヨーガを（１）勧める。

１７）Abstractor and date

菊池嘉朋，岡孝和　2013.4.6