

St. Luke's International University Repository

運動のメンタルヘルス効果の検討（その2） -精神疾患患者の心身へのヨーガの影響について-

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2009-03-31 キーワード (Ja): キーワード (En): yoga exercise, depression, mental health effect, relaxation 作成者: 小口, 江美子, 岡崎, 雅子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/2811

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



報 告

運動のメンタルヘルス効果の検討(その2)

—精神疾患患者の心身へのヨーガの影響について—

小口江美子¹⁾ 岡崎 雅子²⁾

The Mental Health Effects of Exercise (2) : The Mental and Physical Effects of Yoga Exercise on Patients with Mental Disease

Emiko OGUCHI, PhD¹⁾ Masako OKAZAKI, PhD²⁾

〔Abstract〕

The study evaluated the effect of a yoga program for patients with a mental health disorder by a questionnaire survey. Patients who participated in the study were mainly diagnosed with some type of depression and were undergoing treatment with psychosomatic medicine or psychiatry and participated in a daycare or/and nightcare program called "stretch & relaxation yoga" for a period of greater than 10 months. The patients who replied to the questionnaire were two men and eight women (average age 38.9 years old) between 28 and 57 years old.

As a result of the questionnaire, the patients who continued participating in yoga training, perceived mental changes such as "the feeling of calming down, feeling at ease, feeling stability and gratitude", and physical changes such as "feeling happy about moving the body, a comfortable feeling, relaxation, becoming flexible and disappearance of stiffness in the shoulders, low back pain, and feeling cold". The stretching exercise of the yoga which we matched with slow breathing, and repeated tension and relaxation is comfortable for the patient with a mental disorder. The participants obtained a feeling of satisfaction with their mental and physical changes and performed yoga poses even in their home at times of tension and before sleeping as well as training at a clinic.

For the patient with mental disease, yoga improved the condition of the mind and body and is a useful means to elevate their QOL.

〔Key words〕 yoga exercise, depression, mental health effect, relaxation

〔要 旨〕

心療内科・精神科のデイケアまたはナイトケアプログラム「ストレッチ&リラクセーションヨーガ」に10ヵ月以上継続参加している、主にうつ病を抱える患者に、ヨーガ参加後の心身の変化についてアンケート調査を行った。回答者は28～57歳（平均年齢38.9歳）の男性2名、女性8名である。アンケートの結果、患者はヨーガ実習に継続参加することで、「落ち着く」「安らぐ」「安定感がある」「感謝の念」などの心の変化や、「体を動かすのは楽しい」「気持ちよい」「緊張がとれる」「柔軟になった」「肩こり・腰痛・冷えが消えた」などの具体的な体の変化を認めていた。ゆっくりと呼吸に合わせて緊張と弛緩を繰り返すヨーガ独特

1) 聖路加看護大学看護実践開発研究センター St.Luke's College of Nursing, Research Center of Nursing Practice

2) 昭和大学医学部薬理学教室 Showa University of Medicine, Department of Pharmacology

のストレッチ運動は、精神疾患を抱える患者にとって心地良いものであり、患者は心身の変化に満足感を得て、クリニックでの実習のみでなく、家でも緊張時や寝る前に、ヨーガポーズを実施していることがわかった。精神疾患を抱える患者にとって、ヨーガは心身の不調を整え、QOL を高めるには有用であることが示唆された。

【キーワード】 ヨーガ，うつ病，メンタルヘルス効果， リラクセーション

I. はじめに

ヨーガは 5000 年以上も前に古代インドで発祥したといわれ、3000 年以上前にヨーガの聖典が文字化され、ウパニシャッド聖典と呼ばれている。また紀元 1～2 世紀にヨーガ・スートラを著したパンドジャリは、ヨーガの原義は「頸木を繋ぐ」という意味を持ち、「心を繋いで止める（止滅させる）ことがヨーガである」と述べている。即ちヨーガは「自我や煩悩を捨て宇宙と一体となって生きること」と解釈されている¹⁾。

パンドジャリによると、ヨーガは①ヤマ（禁戒）、②ニヤマ（勸戒）、③アーサナ（坐法）、④プラナーヤーマ（調気法）、⑤プラティアハーラ（制感）、⑥ダーラナ（凝念）、⑦ディヤーナ（静慮）⑧サマーディ（三昧）の 8 部門に分けられており、ヤマから最終段階のサマーディまで段階的に実践していくのが本来の修行法である²⁾。

伝統的なヨーガはヒマラヤの麓や山中、チベット高原を聖地としてヨーガ行者により伝えられてきたが、現在では世界的に普及している。その大きな要因は、1924 年に世界で初めて、インドにあるカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所において、伝統的ヨーガの各種ヨーガ行法が人体に与える影響について、科学的な検査が始められたことに端を発する。ヨーガの医学的な効果を調べ、われわれ一般の人間がどのように安全に実習できるか、疾患に対してどのようなヨーガが効果的かということを研究し、ヨーガセラピーの基礎を築いた。その後インド、英国、米国、日本などでヨーガの効果の研究がなされるようになり、基礎研究や臨床研究の報告が見られるようになった³⁾。ヨーガの健康に対する効果が広く知られるようになるにつれ、誰でもがヨーガを実習できるようになり、なかでもアーサナ（調身法）、プラナーヤーマ（調気法）、ディヤーナ（瞑想法）がヨーガ実践の中心となっている。

ヨーガには様々な効果があり、ヨーガの呼吸法、ポーズや瞑想などにより、不安神経症、心臓病、高血圧、気管支喘息、消化性潰瘍、甲状腺機能亢進症、糖尿病、関節炎、腰痛などの生活習慣病を含む心身の疾病に効果があることが報告されているが⁴⁾、近年、ストレスやうつ病に対するヨーガの効果やヨーガとリラクセーション法の比較検討の報告等が海外の文献にみられる^{5,6)}。米国テキサス州の M.D.アンダーソンがんセンターでは、がん患

者にヨーガセラピーを実施し、乳癌患者の不眠や疲労、QOL の向上に効果を上げており⁷⁾、今後、日本でも補完・代替医療の中でヨーガセラピーの普及が期待される。

以前われわれはヨーガのリラクセーション効果に着目し、健康な 40 代の女性において、ヨーガ実習後に呼吸が深くなり、心拍数が減少することや、副交感神経が有意であることを示す高周波の増加が見られたことを報告した^{8,9)}。引き続き、ヨーガなどの運動のメンタルヘルス効果に着目して、健康運動指導士である著者は、心療内科や精神科において、医師、看護師、臨床心理士らと共に継続的に精神疾患患者の治療にあたっているが、参加患者のアンケート結果から、ヨーガの心身に及ぼす影響について若干の知見を得たので報告する。

II. 目的

うつ病などの精神疾患を抱える患者へのヨーガの心身への影響について、患者へのアンケート調査を元に分析し、ヨーガのメンタルヘルス効果を評価する事を目的とする。

III. 方法

2004 年 2 月～10 月に、関東地区にある心療内科・精神科クリニックに通う精神疾患患者で「ヨーガセラピー：ストレッチ&リラクセーション」を受けている患者を対象に、アンケート調査を実施した。アンケートの質問事項は、①ヨーガ実習に継続参加して自覚する心や体の変化、②ヨーガ実習に継続参加して良かったこと、の 2 点であり、それぞれについて自由記載を依頼した（表 1）。

ストレッチ&リラクセーションヨーガ実習の進め方（図 1）は、まず心ほぐしとなるようにアロマオイルを手足に塗布することから開始する。アロマトリートメントを実習導入部に用いてから、徐々に体ほぐしや呼吸法を実施し、準備運動、つば押しセルフマッサージ、腹式呼吸、ヨーガアーサナ（その日のポーズ）、自律訓練法の順に進めて、整理運動、シェアリングで締めくくる。ストレッチ&リラクセーションヨーガクラスで実施するヨーガアーサナ（体操のポーズ）は、図 2 の 1-3 に示したよ

表1 アンケート用紙

1. リラックスヨーガに参加されてみて、心や体に何か変化がありましたか？
良い点、悪い点を問わず、もし何か気づいたことがありましたら教えてください。
2. リラックスヨーガに継続参加してみて、ご自分にとって良かったことがあれば教えてください。

ストレッチ&リラクゼーションヨーガの実習

手足のアロマトリートメント：好きな香りを楽しむ

ウォーミングアップの柔軟体操

部分つぼ押しマッサージ

腹式呼吸法

目的別ヨーガのポーズの練習
 ストレス、肩こり、腰痛、便秘などの対策

自律訓練法

クールダウン

シェアリング

図1 “ストレッチ&リラクゼーションヨーガ”の進め方

うなポーズであり、体ほぐしのために毎回取り入れている。呼吸法はヨーガの大事な要素の一つであるが、ヨーガクラスでは、ヨーガ完全呼吸法や腹式呼吸法のほかに、季節や必要に応じてシータリ呼吸法やバストリカ呼吸法など多くの呼吸法を取り入れた実習を行っている。**写真1**は、腹式呼吸の練習をしている実習風景である。毎回、ヨーガ実習の最後には、なきがら（無空）のポーズ（注：しかばね（屍）のポーズともいう）で実施する自律訓練法を取り入れている。**表2**に自律訓練法の公式化された手順を示す。

IV. 対象

関東地区の心療内科・精神科クリニックに通院し、そのクリニックが実施しているデイケアおよびナイトケアプログラムの一環としての「ヨーガセラピー：ストレッチ&リラクゼーション」に継続参加しているうつ病、人格障害圏、神経症、躁うつ病、統合失調症などの精神疾患を抱える患者を対象とした。アンケートの協力を依頼し、



写真1 心療内科・精神科でのストレッチ&リラクゼーションヨーガ実習風景（腹式呼吸）

回答を得られたのは、28歳～57歳の10人（男性2人、女性8人、平均年齢38.9歳）である。

V. 倫理的配慮

診療機関の代表者である院長の了解の下に研究協力依頼についての説明の機会を得た。研究への参加協力依頼は書面と口頭で患者に説明し了承を得た。同意を得た参加者には質問用紙を配布したが、質問用紙に応えた後も、提出は自由意志によるものとした。アンケート用紙は無記名とし、番号による照合を行った。参加者の名前と番号は代表研究者である著者のみが保管・管理し、外部には公表しないものとし、個人名を特定できるものはすべて除外した。アンケート用紙の回収は強要しないものとし、研究に参加しなくてもヨーガ実習への継続参加には支障を来さないことを併せて説明した。ヨーガ実習中は医師・看護師など複数の医療関係者が同席、または同機関内に待機し、実習中の患者の安全性について配慮した。

VI. 結果

ヨーガに継続的に参加し、今回研究に協力した精神疾患患者の背景とアンケート結果を**表3**に示した。種々の精神疾患を複数抱える患者が多い中、うつ病患者は10名中7名で、うつ病は対象者の主要疾患であった。

アンケート回収時期における、ストレッチ&リラクゼーションヨーガ教室参加者の実習歴は0.8年～4.1年で、平均実習期間は2.5年であった。

質問事項1の「心や体に何か変化はありましたか？」という質問に対する自由記載の回答結果を項目ごとに以下にまとめる。

- 1) 自分で気づいた心の変化として「気分が落ち着く」「アロマオイルは気持ちが良い」「アロマオイル、音楽、先生の声に心とらぎ心洗われる」「腹式呼吸で精神的つら

かぞくのじかん ストレッチ & リラクゼーション

A 首のストレッチ

- ①はじめに肩の上げ下げをする。息を吸って肩を上げ、ホッと息を吐いて肩を下げる。
- ②寒に座り、一息吸って吐いてうなだれる。吸って元に戻る。
- ③口の前で合掌して、息を吐きながらあごを伸ばす。吸って元に戻る。
- ④息を吐きながら斜め後ろまで向いて首筋をしっかりと伸ばす。吸って元に戻る。（左右とも）
- ⑤頭を軽く押さえて首を左右にストレッチ。

第1回
くつろぎのヨーガストレッチ
眠れぬ夜の安眠誘導 座位編

ヨーガを取り入れたリラックスセッションストレッチは、呼吸とともに行うことで、簡単なポーズでも高い効果が得られます。第1回は、介護疲れのご家族の方や患者さんが、ぐっすり眠っていただけ、座ったままでできるやさしいポーズを紹介します。

ポイント・アドバイス

呼吸は「吸う」「吐く」それぞれ4秒間位ずつで、呼吸と動きをシンクロさせて行うこと！
 (例：軽く一息吸う→4秒間吐く→4秒間吸う)
 これは全てのポーズに共通です。呼吸はなるべく長く、ポーズは呼吸に合わせてゆっくりと行いましょう。

図2の1 「安眠誘導のためのポーズ」イラスト資料
(がん治療最前線 2004年3月号 P.72～P.74より)

ストレッチ & リラクゼーション

B 足指ほぐし／足首回し

- (1)足指ほぐし
足指の爪の両サイドを押さえ、息を吐きながら指を起こす。吸って元に戻る。(親指から順に全ての指を。他の指が浮かないように押さえながらやるとよい)
- (2)足首まわし
①右足を左足の太ももの上に乗せて、足指の間に指を入れる。
②一息吸ったのち、吐きながら大きく3回同じ方向に回す。(反対方向も。続けて左足も)

C 股間開き (鼠頸部リンパ節への刺激)

- ①足の裏どうしをくっつけて、できるだけ体に足を引き寄せ、あぐらをかくような姿勢で座る。
- ②一息吸って、吐きながら膝を落としていく。肘で膝を押しながらやるとよい。
- ③息を吸いながら緩めて元に戻る。(2回程度)

上級者・体の柔らかい人は…

図2の2 「安眠誘導のためのポーズ」イラスト資料(続き)

さが緩和する」「自律訓練で不安からリラックスへ移行できる」などがあげられた。

2) 自分で気づいた体の変化としては「体を動かすのが楽しい」「肩こり・冷えが消えた」「肩こり・頭痛の解消」「股関節を動かせる」「つぼ押しはとても気持ちが良い」

「体が伸び伸びして柔軟になった」「ゆっくり呼吸し長くポーズを取るのととても体に効く」「広いところでのストレッチは気持ちが良い」「ストレッチだけでも体を動かした充実感が得られる」「呼吸法でパニックが落ち着く」「一通りヨガをすると疲れていたが、この頃は疲れなくなっ

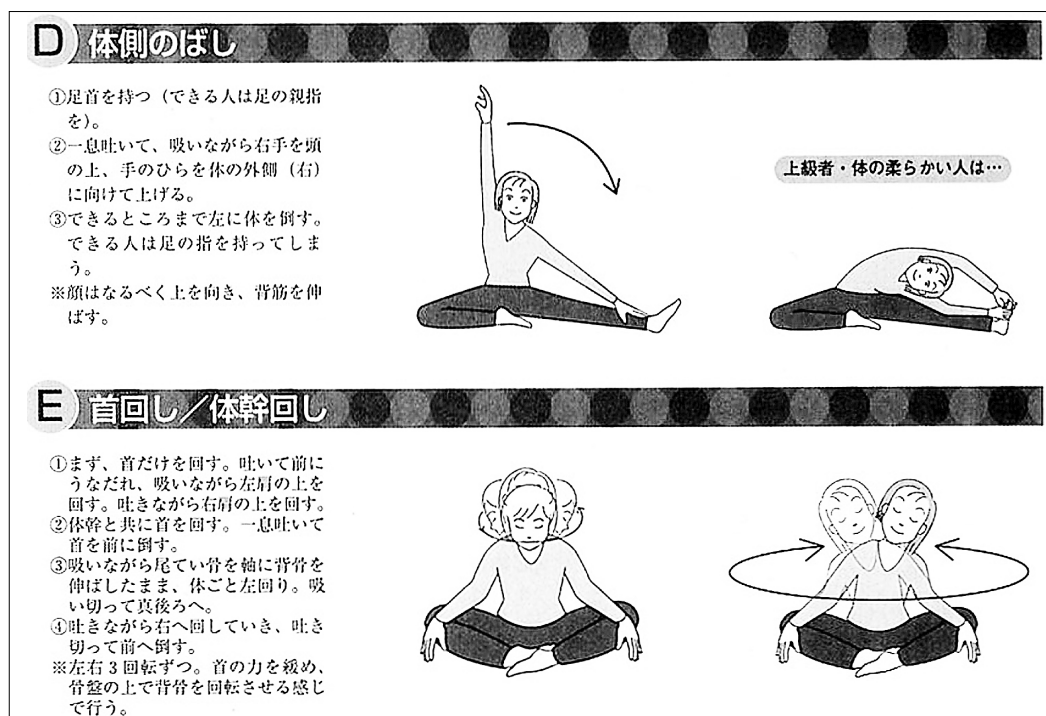


図2の3 「安眠誘導のためのポーズ」イラスト資料（続き）

表2 自律訓練法

背景公式（安静準備）	一気持ちが落ち着いている
第1公式（四肢重感）	一両腕両脚が重たい
第2公式（四肢温感）	一両腕両脚が温かい
第3公式（心臓調整）	背景公式（安静準備）一気持ちが落ち着いている一心臓が静かに規則正しく打っている
第4公式（呼吸調整）	一とても楽に呼吸をしている
第5公式（腹部温感）	一お腹が温かい
第6公式（額部涼感）	一額が心地よく涼しい

た」などがあげられた。

3) 自分で気づいた自宅での変化は「家でツボ押しマッサージ、ストレッチ実施で心身が楽になった」「深呼吸で睡眠導入が楽になった」「自律訓練法を家でも取り入れている」などがあげられた。

4) 自分で気づいた家族との関係の変化においては「表情が明るくなったと言われる」「家族に対して感謝の念が出てきた」などがあげられた。

質問事項2の「ヨーガに参加してみてご自分にとって良かったことがあれば教えてください」の質問に対する回答を項目ごとに以下にまとめる。

(a) 自覚する心への良い点は「気分の安定」「精神的にリラックスできる」「心とらぎ心洗われる実感が継続の糧になっている」「自分でいられる空間と時間が持てた」「参加後は別人のようにいきいきする」「参加後は脳がボーッ

として休まる」「運動量も休む時間もあるので有意義な時間が過ごせる」「焦りが強くてもここへ来なくなる」「運動に対する身構えがなくなった」「部屋に入り先生の顔を見てほっとする」「先生から気がもらえる」「ポーズができていく達成感がある」「素直に自分を感じられるようになった」「前向きに病に取組んでいこうと思うようになった」など多くの感想があげられた。

(b) 自覚する体への良い点は「体の緊張がとれる」「肩こり・腰痛・冷えが解消」「雑念に捕われている時、体を動かし疲れさせるとバランスが取れることを知った」「適度な運動量でバランスが整う」「体が柔軟になった」などがあげられた。

(c) 自覚する自宅での生活における良い点は「就寝前のヨーガが習慣づいた」「頭痛緩和が自分で出来る」「自分の体調を客観しできるようになった」「ツボ押しは日常のセルフケアに役立つ」「緊急時、呼吸法をするようになった」「ツボを覚えられた」があり、その他として「指導者がいると長くても続けてできる」という感想があげられた。

VII. 考 察

患者のアンケート回答の結果によると、精神疾患患者にとって、ヨーガ実習は通院しているクリニックで行うばかりではなく、実習終了後も自宅でのセルフケアに役立っている様子がうかがえる。ヨーガには緊張やストレスから人を解放させる可能性があり、不安神経症や、う

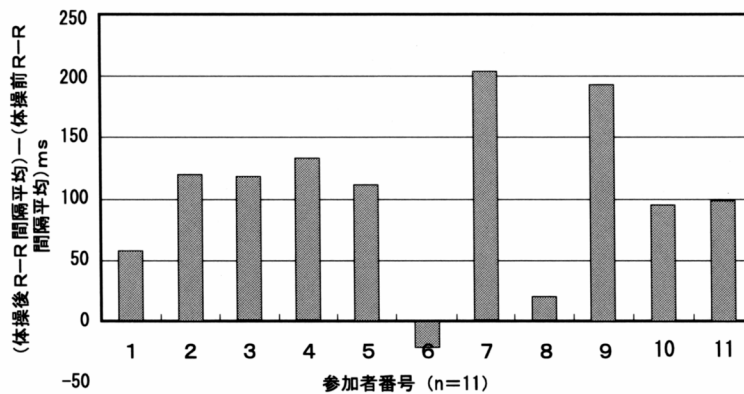


図3 体操後の平均R-R間隔の変化：
健康ヨーガ教室での実習後、11人中10人に心拍数の減少が
みられた ($P<0.01$)。

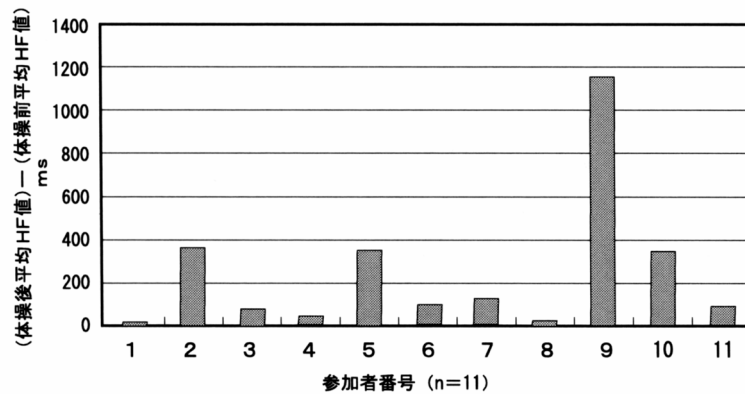


図4 体操後のHF値の変化：
健康ヨーガ教室での実習後、参加者全員に、副交感神経優位性
を示すHF値(高周波)の増加傾向がみられた ($P<0.01$)。

うつ病、ストレスなどの精神疾患を抱える患者には症状の緩和や改善に適するといわれている^{5,6,10)}。本ヨーガ実習に継続参加した患者が、クリニックでの実習で心身の心地良さを体験したことから、クリニックに限らず、自宅でも生活の中で実施し、ヨーガによる心身のコントロールが良好であるという回答が得られた。

また精神疾患を抱える患者によく見られる薬物の副作用は、三環系抗うつ薬や抗精神病薬の副作用であるアトロピン様作用（抗コリン作用）であり、口渇、便秘、排尿障害を訴えることが多い。また α 遮断作用による起立性低血圧が原因での立ちくらみなどは稀ではなく、その他、時に不整脈、頻脈を訴えるケースもある¹¹⁾。また、さらに薬物の鎮静作用や眠気による運動不足が原因での体重増加に悩む患者は多い。座ったまま、あるいは寝転がったままできる運動であるヨーガは、立ちくらみによる転倒の危険性がなく、症状に合わせた対応型のポーズを励行することで、便秘や排尿困難などの問題は比較的早期に解決することが可能である。ゆえに、ヨーガは三環系抗うつ薬などの薬物服用中の患者にとっては、メンタルコントロールおよび体調や症状のコンディショニ

ング、さらにはエネルギー消費や減量のためには最適の運動であるといっても過言ではないと考える。

臨床現場で実施しているヨーガ実習では、アロマトリートメント、腹式呼吸を含む様々な呼吸法、自律訓練法など、運動としてのアーサナ（ヨーガのポーズ）の実行ばかりではなく、患者への実施が可能な限り簡易なリラクゼーション技法を用いて患者をサポートしている。毎回ヨーガの実習の中に組み入れている腹式呼吸では、通常の呼吸に比べて呼吸数が減少するといわれている¹⁾。以前われわれがヨーガ実習後に Heart Rate Variability (HRV) を計測した際にも、心拍数の減少や高周波 (HF) の増加など、リラクゼーション効果が高いことを反映した結果が得られた^{8,9)} (図3, 4)。

同じくヨーガ実習で毎回取り入れている自律訓練法は、1932年に、ドイツ人の精神科医 Schultz J. H. によって開発された生理学的方法 (表2) である。決められた言語公式を頭の中で繰り返すことで自己暗示と受動的注意集中を高め、心身を緊張状態から弛緩状態へ誘導する事を目

表3 患者背景とヨーガ継続参加後の感想

年齢	性	病名	ヨガ歴	心や体の変化	自覚するヨガの良い点
1 28歳	女	うつ病 摂食障害	2年	・ 時間内は安心 ・ 香りや音楽や先生の安定感 ・ ゆっくり呼吸し長くポーズをとるの でとても体に効く ・ 適度に疲れる ・ マッサージ中は少しイライラする ・ 運動したという充実感	・ 気分の安定 ・ 運動量も休む時間もあるため 「有意義な時間」と感じる ・ 焦りが強くてもここへ来なくなる
2 28歳	女	うつ病 神経症	2.8年	・ 一通りヨガをすると疲れていたが、 この頃は疲れなくなってきた ・ アロマオイルは気持ちよい	・ 体が柔軟になった ・ ポーズができていく達成感 ・ ツボを覚えられた ・ 頭痛緩和が自分のできる
3 33歳	女	うつ病 回避性人格 障害圏	3.8年	・ 気分が落ち着く	・ 就寝前にヨガが習慣づいた ・ 肩こりが減った ・ ツボの場所を覚えた ・ 緊張時、呼吸法をするようになった
4 34歳	男	神経症	2.7年	・ 広いところでのストレッチは 気持ちよい ・ ストレッチだけでも体を動かした 充実感が得られる	・ 指導者がいると長くても続けてできる ・ ポーズのこなしぐあいで、自分の体調を 客観視できるようになった
5 38歳	女	うつ病 神経症 人格障害圏	1.5年	・ 体・肩こり、頭痛の解消、 股関節、肩関節を動かせる、 ツボ押しはとても気持ちよい ・ 心・アロマの香り、音楽、 先生の声に心和らぎ、心洗われる	・ 自分でいられる空間と時間が持てた ・ 心和らぎ、心洗われる実感が継続の 糧になっている
6 39歳	男	躁うつ病	0.8年	・ 体がのびのびして柔軟になった	・ 体の緊張がとれるようになった ・ 精神的にリラックスできるようになった
7 39歳	女	統合失調症	1.5年	・ 表情が明るくなったと言われる ・ 感謝の念が出てきた ・ 自律訓練で不安からリラックスへ 移行できる	・ 先生から元気をもらえる ・ 腰痛解消 ・ 肩こり解消 ・ 参加後、別人のようにいきいきとする ・ 前向きに病と取り組んでいこうという気 になった
8 42歳	女	神経症 人格障害圏	4.1年	・ 腹式呼吸で精神的辛さが緩和 ・ 家でツボ押しマッサージ、 ストレッチ実施で心身が楽に	・ 部屋に入りと先生の顔を見てほっとする
9 51歳	女	うつ病 人格障害圏	2.8年	・ 体に関心が持て無理をしな くなった ・ 体を動かすのが楽しい（嬉しい） ・ 肩こり、冷えが消えた ・ 自律神経訓練法を家でも 取り入れている ・ 自分の体を動かせる嬉しさを 知った ・ 呼吸でパニック状態が落ち着く	・ 運動に対する身構えがなくなった ・ 雑念に捕らわれている時、体を動かし 疲れさせるとバランスが取れることを 知った
10 57歳	女	うつ病 神経症	2.8年	・ 深呼吸で睡眠導入が楽になった	・ 適度な運動量でバランスが整う ・ 参加後、脳がボーっとして休まる ・ 呼吸法・ツボ押しは日常のセルフケアに 役立つ

的とした技法である。「一種の自己催眠」あるいは「インスタント禅」ともいわれ、ストレス緩和や疲労回復に用いられるばかりではなく、不安や緊張に由来する身体症状を緩和する治療法であり、不安や緊張もしくはストレスが関与していることが明らかな疾患であれば、自律訓練法は治療法として適応となる¹²⁾。

また最近では、アロマオイルの中には、動物実験において抗不安作用が薬理的に実証されたものもある¹³⁾。このように種々のリラクセス技法を併用することで、緊張と弛緩を繰り返すヨーガの実習中には、患者のリラクセス効果が更に高まり、気持ちよく運動し、運動後に再び休んでリラクセスの効果をあげていると考えられる。

今回研究に参加協力した患者は、1種類～7種類の薬物を服用しており、患者は日頃から多少なりとも薬に対する情報を得て、飲み続けることに大きな不安を抱いている。「こんな多くの薬を飲み続けて大丈夫でしょうか」という不安の声を漏らす。薬剤師であるわれわれは「薬を飲む事のメリットのデメリットのバランスをとりながら、病気を上手くコントロールしていきましょう」と服薬指導をしているが、自律訓練法や腹式呼吸、更にはアロマや音楽などでリラクセスを取り、ホッとすることで不安を解消する方法を提示したい。例えば精神疾患を治療する薬の副作用をさらにまた薬でのみ解消するのではなく、ヨーガによる「赤ちゃんのポーズ」で便秘を解消したり、ヨーガで体をほぐし軽い負荷をかけて不眠患者を安眠へ誘導する方法もある。そのように多くの代替法を理解し、うまく活用することは、薬にのみ頼るしかない患者と、切り札をたくさん持って必要に応じて対処できる患者とでは、おのずから心身の安定感に大きな差が生じるのではないだろうか。決定打にならなくても、患者の心と体に優しく働きかける補完・代替医療を用いることで、余計な不安や緊張を取り除けるのであれば、それは医療者としてキュアの領域でも実施してみる価値はあると考える。更に看護師が専門とするケアの領域であれば、本報告で提示したヨーガ運動の心身への効果から是非活用すべきだと強く推奨したい。

われわれは今後更に研究を重ねて、精神疾患を抱える薬物療法中の患者が、少しでも薬に対する信頼感を取り戻し、患者自身の日常のセルフケアのサポートが統合的に出来るように、補完・代替医療の用い方を開発評価していきたいと考える。

文 献

- 1) 上馬場和夫. (2008). 相補・代替医療の実践②ヨーガの呼吸法による心身への影響と予防医学的効用. 公衆衛生, 72 (2). 110-115.
- 2) 佐保田鶴治. (2007). ヨーガへの招待. ヨーガ入門. 12-41, 東京.ベースボールマガジン社.
- 3) 木村宏輝. (2008). シンポジウム.東洋における心身医学療法 インド五千年の智慧.ヨーガ療法. Japanese journal of Psychosomatic Medicine. 48(1). 37-44.
- 4) 上馬場和夫. (2007). 11章. ヨーガ(アーユルヴェーダの行動医学的治療法 その3). アーユルヴェーダとヨーガ. 125-149. 東京. KINPODO.
- 5) David Shaoiro et al. (2007). Yoga as a Complementary Treatment of Depression: Effects of Traits and Moods on Treatment Outcome. Advance Access Publication. 28. 493-502.
- 6) Carline Smith et al. (2007). A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary Therapies in Medicine. 15. 77-83.
- 7) L.Cohen et al. (2006). Randomized trial of yoga in women with breast cancer undergoing radiation treatment. Journal of Clinical Oncology. 24(18). Part I suppl. 469s-469s
- 8) 小口江美子, 武井茂樹, 小森賢一, 岡崎雅子. (1998). 腹式呼吸併用のストレッチ体操前後における心電図R-R間隔変動のスペクトル解析. Health Sciences.. 14(4).. 208-209. .
- 9) 小口江美子, 笠井久隆. (1999). 腹式呼吸併用のストレッチ体操前後での立位における心電図R-R間隔変動のスペクトル解析. J. Tokyo Academy of Health Sciences. 1 (2). 85-88.
- 10) Eri Watanabe et al. (2002). Altered Responses of Saliva Cortisol and Mood Status by Long-period Special Yoga Exercise Mixed with Meditation and Guided Imagery. Journal of International Society of Life Information Science. 20(2). 585-587.
- 11) 田中千賀子, 加藤隆一編, (2007). 抗うつ薬・気分安定薬・精神刺激薬. NEW薬理学 (改訂第5版). 301-313. 東京. 南紅堂.
- 12) 久保千春. (2007). 統合医療の実践 統合医療と心身医学. Biotherapy. 21(6).387-393.
- 13) Byung-Soo Koo et al. (2003) Inhibitory Effects of the Fragrance Inhalation of Essential Oil from Acorus gramineus on Central Nervous System. Biological & Pharmaceutical Bulletin 26(7). 978-982.