

5. ストレス関連疾患患者がヨガを安心して利用できるために

健康な人がストレスを軽減し、健康状態を向上させるために、指導者のもとで正しく練習するヨガは有効です。その機序も明らかになってきています。

持病のある人がヨガ教室でヨガを実習することもおおむね安全ですが、まれに重篤な有害事象がみられます。

したがって、ストレス関連疾患患者がヨガを希望する場合には、①ヨガが適しているかどうか、②ヨガをはじめてよい時期かどうか、③習うときの注意点について、医学的なアドバイスが必要です。

【ヨガが適しているかどうか】

適応：

- 1) ヨガを習うことに対する動機づけがある。
- 2) 病気、病状が、ヨガの適応である。
- 3) 病態にストレスが関与していると考えられる。

患者がヨガを習い始めて良かった点について、医師の意見を紹介しますので、参考にしてください。

【患者がヨガをはじめてよかった点】

うつ病の緩和、減薬ができた（7名）。リラックスできるようになった（5名）。不眠が改善した（3名）。元気になった（2名）。便秘が改善した（2名）。肥満が改善した（2名）。

慢性疼痛が緩和した。発達障害児の集中力が増した。喘息のコントロールがよくなった。気持ちが前向きになった。自分の体力に自信を持てるようになった。身体症状へのとらわれが減った。肩こりなどよくなり、めまいや頭重感が低下した。高血圧患者の血圧が安定した。双極性障害の方が気分の波への気づきが良くなった。母子でヨガを習ったところ親子関係がより密になった。なお子供の疾患は頭痛、腹痛、不登校であった（1名ずつ）。

（医師140名を対象とした調査より。140人中、40人の医師が、担当患者の中にヨガを習っている人がいると回答。内訳は内科52名、精神科25名、心療内科15名、整形外科9名ほか）

【ヨーガを始めてよい時期かどうか】

始めてよい時期

- 1) 消耗、疲労性疾患、うつ病：ある程度体力の回復した時期。
うつ病であればリワークを検討するような時期。
- 2) 持病のコントロール：急性期をすぎ安定している時期。
- 3) 精神的に落ち着き、多少、自分の内面的なことに直面化しても大丈夫と思える時期。
- 4) セルフコントロール法、リラクゼーション法を身につけた方がよいと思える時期。

始めない方がよい時期：

- 1) 消耗、疲労性疾患、うつ病：安静の必要な時期。
- 2) 病状が急性期、不安定な時期、薬物を変更している時期。
手術直後。
- 3) 精神的に不安定な時期、心的外傷体験を持つ患者では、内面的なことに直面化するのがつらい時期。
- 4) 回避傾向、負担感：ヨーガを習うことで、直面化しなければならない問題から回避しがちな時期。
セルフケア、セルフコントロールが精神的に負担に感じる時期。

【患者がヨーガを習うときの注意点】

- 患者とヨーガ指導者に対して、病名と、その病気に応じた注意点を説明してあげてください。
- 患者に対して、体調に従い、無理をしない、がんばりすぎない、人と競わないこと、
ストレス軽減のためには、ポーズをきれいに行なおうと頑張ると逆効果であり、心地よくなるポーズとペースが最も適していること、を説明してください。
- 患者に対して、病気や薬（特に減薬や廃薬）についての説明や意見をヨーガ指導者に求めず、主治医に尋ねる様、確認しておいてください。

○ 最後のページに、「担当医からヨーガの先生への申し送り」を用意しています。切り離すか、コピーしてご利用ください。

○ ヨーガの臨床効果については、2000年から2012年までの間に、200以上のランダム化比較試験(RCT)があります。
<http://okat.web.fc2.com/>に概略を紹介していますので参照してください。

6. 参考文献

- 1 岡孝和：リラクゼーション法、ストレスマネジメント法としてのヨーガ、気功. 産業ストレス学会誌2014;21:161-168.
- 2 Ciraulo DA, Brown RP: Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Med Hypotheses* 2012;78:571-579.
- 3 Jayaram N, Varambally S, Behere RV, Venkatasubramanian G, Arasappa R, Christopher R, Gangadhar BN: Effect of yoga therapy on plasma oxytocin and facial emotion recognition deficits in patients of schizophrenia. *Indian J Psychiatry* 2013;55:S409-413.
- 4 岡孝和, 他：気管支喘息（心身症）に対するヨガ療法の試み。第一報-肺機能と自覚症状との関連性-. 呼吸器心身研誌1989;5:137-140.
- 5 Chong CS, Tsunaka M, Tsang HW, Chan EP, Cheung WM: Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review. *Altern Ther Health Med* 2011;17:32-38.
- 6 Bussing A, Michalsen A, Khalsa SB, Telles S, Sherman KJ: Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Evid Based Complement Alternat Med* 2012;2012:165410.
- 7 Balasubramaniam M, Telles S, Doraiswamy PM: Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front Psychiatry* 2012;3:117.
- 8 Kirkwood G, Rampes H, Tuffrey V, Richardson J, Pilkington K: Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med* 2005;39:884-891; discussion 891.
- 9 Sadja J, Mills PJ: Effects of yoga interventions on fatigue in cancer patients and survivors: A systematic review of randomized controlled trials. *Explore (NY)* 2013;9:232-243.
- 10 Cramer H, Krucoff C, Dobos G: Adverse events associated with yoga: A systematic review of published case reports and case series. *PLoS One* 2013;8:e75515.
- 11 <http://okat.web.fc2.com/>
この冊子にとりあげたエビデンス論文の詳細、それぞれの論文の構造化抄録をダウンロードできます。

7. 主治医からヨーガの先生への申し送り

年 月 日

_____さん _____歳、 男性・女性について

(1) 病名/症状

_____のために当科にかかっています。

(2) 知っておいてください。□当てはまるものにチェック。

現在の血圧は _____ / _____ mmHg程度です。

□ (_____) に痛みを訴えています。

□めまい、ふらつき、立ちくらみを訴えています。

□高血圧、□緑内障、□骨粗鬆症 があります。

(3) ヨーガ実習の時には、以下の点に注意してください。

身体的：

精神的：

(4) ヨーガ実習で、特に行なってはならないこと（ある場合）。

(5) ヨーガ実習に期待できる（している）こと（ある場合）。

担当医氏名 (_____) 連絡先 (_____)

個人情報ですので取り扱いにはご注意ください。

7. 主治医からヨーガの先生への申し送り (例) 年 月 日

_____さん _____歳、 男性・女性について

(1) 病名/症状

更年期症候群
うつ病 のために当科にかかっています。

(2) 知っておいてください。□当てはまるものにチェック。

現在の血圧は 120/70 mmHg程度です。

□ (場所 左膝) に痛みを訴えています。

□めまい、ふらつき、立ちくらみを訴えています。

□高血圧、□緑内障、□骨粗鬆症 があります。

(3) ヨーガ実習の時には、以下の点に注意してください。

身体的： ■血圧が高いので倒立のポーズや息止めは避けた方がよい。
■めまいを訴えているので、立位、バランスのポーズは注意。
■腰椎ヘルニアがあります。

精神的： ■頑張りすぎる傾向があるので、注意してみてください。
■速い呼吸で過換気をおこす恐れがあります。
■うつ病です。頑張るなど、励まさないでください。

(4) ヨーガ実習で、特に行なってはならないこと (ある場合)。

■心的外傷体験あり。目を閉じさせないでください。

■幻覚の症状があります。瞑想は避けてください。

(5) ヨーガ実習に期待できる (している) こと (ある場合)。

■喘息患者です。腹式呼吸をマスターできることを期待しています。

■失体感症傾向が強いです。ヨーガで失体感症が改善するよう、期待しています。

■不眠があります。寝る前に行なうとよい呼吸法を教えてください。

担当医氏名 () 連絡先 ()

個人情報ですので取り扱いにはご注意ください。



201325024B



ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド

患者用



ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド 患者用

岡 孝和 (九州大学大学院 医学研究院 心身医学)
金光 芳郎 (福岡歯科大学 総合医学講座心療内科学分野)
守口 善也 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所)
松下 智子 (九州大学基幹教育院 学修・健康支援開発部)
有村 達之 (九州ルーテル学院大学人文学部 心理臨床学科)

厚生労働科学研究費補助金
地域医療基盤開発推進研究事業

ストレス関連疾患に対する統合医療の有用性と
科学的根拠の確立に関する研究

(研究課題番号：H24-医療-一般-025)



本書の目的

現在、多くの人々が、ストレスを軽減したり、健康な状態を維持、増進するためにヨガを習っています。実際、最近の研究では、ヨガは健康な人の感じるストレス、それによる心身の不調に対して有効であることや、そのメカニズムについても次第に明らかになってきています。

しかしながら、私たちが2013年に行なった、ヨガ教室受講者約2500名を対象とした全国調査では、我が国におけるヨガ受講者の半数以上は何らかの持病を持ち、40%の人は医療機関で治療を受けながらヨガ教室に参加していることがわかりました。いくらヨガが心身の健康によいといっても、病気治療中の人々が健康な人と同じヨガプログラムを習うと、有害事象が生じやすくなるのではないかと危惧されます。

そこで本書では、現在、何らかのストレスを感じていて、その対処法としてヨガを始めたい人や、ストレス性の病気（心身症、自律神経失調症、不眠症、うつ病、不安障害など）のために病院で治療を受けながらもヨガを習いたいと考えている人が、安全で有意義にヨガを学べるために、注意してほしい点を説明しています。

本書を活用していただくことで、ストレスで悩んでいる人たちが、安全にヨガを学ぶことができ、病気が治った後も、自らの健康状態を向上させ、ストレス抵抗性を養うセルフケア法として、ヨガを活用できることを祈っています。