

[課程－ 2]

審査の結果の要旨

氏名 日下 桃子

本研究は、妊娠中のヨガの生理的・心理的ストレス緩和効果を検証することを目的とし、ランダム化比較試験を行ったものである。研究仮説は、「妊娠中にヨガの介入を受けた妊婦は通常ケアを受けた妊婦に比べて、妊娠 28-32 週 (Time 1)、妊娠 35-37 週 (Time 2) における生理的ストレス反応 (起床時・起床 30 分後、午後、就寝時の唾液中コルチゾール値の平均値と各時点の値) と心理的ストレス反応 (精神的ストレス・抑うつ・不安・疲労) が低い」として介入を実施し、下記の結果を得た。

1. Time 1 で、午後の唾液中コルチゾール値がヨガ群 $0.28 \pm 0.09 (\mu\text{g/dL})$ で対照群 $0.34 \pm 0.10 (\mu\text{g/dL})$ よりも有意に低かった ($p=0.013$, $d=0.63$)。一方、Time 1 の、8 時点の平均値、起床時・起床 30 分後・就寝時の唾液中コルチゾール値、Time 2 の唾液中コルチゾール値は両群で有意な差がなかった ($p > 0.05$)。

2. Time 1・Time 2 の精神的ストレス・不安・抑うつ・疲労に両群で有意な差はなかった ($p > 0.05$)。

以上、本研究はヨガの実践により生理的ストレス反応への効果を部分的にはあるが明らかにした初めてのランダム化比較対照試験であり、妊娠中の生理的・心理的ストレス緩和において、重要な貢献をなす知見を示したと考えられ、学位の授与に値するものと考えられる。