

プレゼンテーションテーマ

「健康へのアプローチの一つとしてヨガを始める」

記) 辻美紀子

プレゼンテーション内容は、スライド参照。

Discussion

1. ヨガのインストラクターの質について

・注意する疾患に緑内障が入っていたが、なぜ関係するのか？

→ヨガポーズに頭を下げるポーズがあり、眼圧が上がってしまう。インストラクターに知らせ、そのポーズを避ければよい。ヨガすべてを禁止する必要はない。

・ヨガをするにあたり、インストラクターは非常に重要だと思うが、どのようにインストラクターの質を見極めればいいのか。インストラクターの質はどのように担保されているのか？

→ヨガの教室によっては、インストラクターのトレーニング過程を公開しているところもあるが、自宅等で開催されている個人教室では、担保は不明なこともある。

・がんのコミュニティサークルで、ヨガを見たことがある

・マタニティヨガ、子供と一緒にを行うヨガはある

2. ヨガに関する研究について

・何らかの形で疾患に役立つといわれているのだろうが、所謂健常者の健康増進に役立つというエビデンスはあるのか

→先行研究で対象となった健常者 74 件。効果としては、ストレス低減、呼吸法の習得など。

・実際のインターネット調査では、効果実感として変化が多いものでも 40%（体が柔らかくなった）という結果しか得られていない。他の効果の実感は 10%以下だが、なぜか。

→このアンケートは、ヨガはじめて 1 年以内を対象。ヨガをやろうと思うエネルギーがある人（ヨガをやろうとする気力がない、体力的に限界があり、効果を実感できる人は対象となっていないのでは）。20-60 歳代

・日本の鍼灸針は、学校制度によりきちんとしたカリキュラムで教えていて、質を担保している。ヨガの場合、そのような制度があるのかも含め精査必要。商業的。ヨガで行われる瞑想においても、専門家がやらないと本当は危険であるが、ヨガの瞑想は本当の瞑想と言えるのか。

・現在、米国でも Alternative medicine ではなく、Complementary Health Approach としている。NCCIH でも Alternative という言葉を使わなくなっている。

・ヨガは、呼吸法をメインにして、体の状態を整えるということが大事。

→ヨガの調査研究だが、ヨガということで「体にいいこと、心にいいこと」というプラセボ

が入っている。RCT も正確な RCT になっていない、かもしれない。インストラクターの言動、誘導、ポーズまでコントロールし介入しなければならないので、非常に効果測定が難しい。

→怒り、不安、うつ、幸福感、自己効力感に差があると出るのは、心理的作用がある。しかし、心理的作用によるのか、運動によるものなのか、運動+心理的作用なのか、わからないものが多い。何が効果があったのかがわからない。メカニズムがわからなくても、アウトカムさえよければいい、ということであれば、「ヨガ」とは何か。ヨガのインストラクターとはなにか。例えば、セクシーヨガ、怪しく危険なヨガ、消費者センターへのクレームがあってもおかしくないと思われるが、それもない、のはある意味異常で、何か大きな組織が背景にあるかもしれない。ヨガ協会がなければあれだけ普及しないだろうが、ヨガ協会の組織自体を調べないと何とも言えない。

・ヨガは、体や心に対する知識を提供するか。間違っていない知識が身につけていないかも大事。むしろ、難しいことを言われたくない方もあるかもしれないが。

→割とあると思う。

・実際に東洋で東洋施術をやっている人は、心と体に結びつきがあるかどうか、などと考えるのではないだろう。効果の実感は、もともとの生活スタイルからくる悪化が、生活スタイルを変えただけでよくなっているだけ、ではないか、という見方もできる（中山先生の修論）。一方消費者的に見ると、お手軽に侵襲も少なく、健康的になっている、ように、感じるのだろう。

3. ヨガという団体組織の背景について

・知的な人たちのハマり方の検証も必要。あれだけ知的な人たちがオウムにはまり、大きな事件を起こしても、またこれだけヨガが流行っているのは、誰の、どういう戦略だろうか。

→有名人がやっているからやりたい、という？

・宗教団体、経済界との関連もあるのか。巨大産業ことに間違いない。

以上