

ヨガは発作性心房細動の発作を減らす

ヨガは、心臓血管の健康に良い効果を与えることが知られているが、ヨガにより、高齢者で増加している心房細動の発作が減るかどうかは知られていない。この研究では、ヨガによる心房細動重荷、生活の質（QOL）、うつ、不安度に対する影響を調べた。

研究方法は、発作性心房細動による症状がある患者に対し、3ヶ月間の観察期間の後、週2回60分のヨガを3か月間実施した。

その結果、発作性心房細動の患者において、ヨガにより①症状を伴う心房細動発作回数は、3.8回から2.1回に減少、②症状を伴う不整脈発作は、2.9回から1.4回に減少、③症状のない心房細動発作は、0.12回から0.04回に減少した。心拍数は1分間64.7から61.5に減少、収縮期血圧は、133mmHgから127.7mmHg、拡張期血圧は78.2mmHgから74mmHgに低下した。また、うつ、生活の質（QOL）のいくつかの指標に改善がみられた。

（出典：Journal of American College of Cardiology 2013;61:1177-1182）