

**文献**

Shepherd-Banigan M, Goldstein KM, Coeytaux RR, Mcduffie JR, Goode AP, Kosinski AS, Van Noord MG, Befus D, Adam S, Masilamani V, Nagi A, Williams JW Jr. : Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*, 2017 Oct; 34:156-164. PMID:28917368

**1. 背景**

更年期にみられる血管運動症状（以下VMS、注：顔のほてり・のぼせ等のホットフラッシュや寝汗などの症状）は、心理的健康や健康に関連した生活の質（以下、HRQoL）に悪影響を及ぼす。VMSに対する効果的治療法であるホルモン療法の副作用が懸念されるためヨガをはじめとする非ホルモン性・非薬理的治療が求められるが決定的なエビデンスに乏しい。

**2. 目的**

更年期女性の血管運動症状に伴う心理的症状・健康に関連した生活の質に対するヨガ、太極拳、気功の効果をレビューする。

**3. 検索法**

SR（システマティックレビュー）論文についてはMedline（PubMed経由）、Cochrane Libraryにおいて2010年1月から2015年11月まで、RCT論文についてはPubMed, EMBASE, CINAHL, the Allied and Complementary Medicine Databaseにおいて2012年1月から2016年2月まで検索した。

**4. 文献選択基準**

研究目的に合致する論文として採用除外する基準を定めた上で2人の研究者が論文タイトルと要約から選択し、少なくとも片方の研究者が選択した論文については全文レビューを実施して対象とするかを決定した。英語による論文のみを対象とした。

**5. データ収集・解析**

2人の研究者が選択した論文の品質を評価し、メタアナリシスに必要なデータ項目の抽出、データ項目が明記されていない場合は算出を実施した。抽出・算出したデータを用いてメタアナリシスを実施し介入効果を検討した。

**6. 主な結果**

ヨガにより介入した、質の高い1件のSR論文（レビュー対象5RCT論文、研究対象者総数582人）と、そのSR論文出版後に発表された3件のRCT論文（研究対象者総数345人）を特定した。太極拳や気功により介入した研究は特定できなかった。特定したRCTを対象として実施したメタアナリシスによれば、ヨガ介入群は対照群と比較して、VMSの減少（5研究、標準化平均差（SMD）:-0.27, 95%CI: -0.49 ~ -0.05）ならびに心理的症状の減少（6研究、SMD:-0.32, 95%CI: -0.47 ~ -0.17）がみられた。生活の質への影響についての報告は乏しかった。

**7. レビュー者の結論**

副作用についての報告が乏しい、アウトカム測定方法が標準化されていない、という限界はあるものの、ヨガは更年期女性のVMSに伴う心理的症状・HRQoLをコントロールする有用な療法である可能性があることが示唆された。

**8. 要約者のコメント**

VMSに対するヨガ療法の効果検討としては良質のエビデンスと思われる。