

文献

Cramer H, Peng W, Lauche R: Yoga for menopausal symptoms—A systematic review and meta-analysis. *Maturitas*, 2018 Mar ;109: 13–25. PMID:29452777

1. 背景

更年期症状を克服するために多くの女性が代替療法を試みるが、北米とヨーロッパではヨガは代替療法としてポピュラーなものになってきており、その多くは、ポーズ(アーサナ)、呼吸法(プラーナーヤーマ)、瞑想(ディヤーナ)をとり入れている。

2. 目的

更年期症状に対するヨガの有効性に関してシステマティックレビューとメタ解析を行う。

3. 検索法

3つの電子的データベース、Medline (Pubmed 経由)、the Cochrane Central

Register of Controlled Trials (CENTRAL)、Scopus、の始まりから2017年2月17日までの論文で更年期症状に対するヨガと無治療もしくは他の積極的治療(運動)の効果をランダム化比較試験(RCT)したものをスクリーニングした。さらに手作業により他のソースからの論文がスクリーニング対象に加えられた。

4. 文献選択基準

・ピア・レビューが行われる学会誌に掲載されたランダム化比較試験(RCT)。更年期(閉経)に関連する症状を訴える女性を含む。言語による制限は設けない。ヨガを介入手段として用いる。比較対象は積極的な治療を行うものでも無治療でも良い(二つのタイプについてそれぞれにメタ・アナリシスが行われた。)。ヨガが多種類の介入の一部として行われて、ヨガ固有の貢献が評価できない場合は、その論文は除外される。介入に用いられたヨガのスタイルや構成は除外の基準としない。研究に用いられた介入以外に参加者が個人的に外部のインストラクターに処方されたヨガを行うことが許されている研究は包含される。但し、全てのグループの参加者にそのような許可が与えられている場合に限る。研究は重要な更年期症状を評価検討していなければならない。心理的更年期症状、身体的更年期症状、血管運動更年期症状、泌尿生殖器更年期症状、そして/あるいは、全ての更年期症状を評価するコンポーネントスコア。

5. データ収集・解析

最終的に包含された13のRCT(参加者1306人)について標準平均差(SMD)と95%信頼区間(CI)を計算した。2名の著者が独立にコクラン・リスク・オブ・バイアス・ツールを用いてバイアス・リスクを評価した。

6. 主な結果

メタ・アナリシスによれば、無治療と比較した場合、ヨガは以下の更年期症状を減少した。

すべての更年期症状(SMD = -1.05; 95% CI -1.57 to -0.53),

心理的更年期症状(SMD = -0.75; 95% CI -1.17 to -0.34),

身体的更年期症状(SMD = -0.65; 95% CI -1.05 to -0.25),

血管運動更年期症状(SMD = -0.76; 95% CI -1.27 to -0.25),

泌尿生殖器更年期症状(SMD = -0.53; 95% CI -0.81 to -0.25)

また、運動と比較したメタ・アナリシスでは

血管運動更年期症状(SMD = -0.45; 95% CI -0.87 to -0.04)のみに効果が見られた。

この効果は選択バイアスに対して堅牢である。しかし、検出バイアスと摩擦バイアスに関してはそうとは言えない。重篤な有害事象は報告されていない。

ファンネルプロットからは出版バイアスの可能性がある。

7. レビューアの結論

ヨガは更年期症状を軽効果的で安全に軽減すると考えられ、他の運動による介入に匹敵する。

8. 要約者のコメント

更年期症状を無治療のままに放置するよりはヨガを行うほうが良いことが示された。ただし、ヨガと運動による介入との相違はこの研究ではあまり明らかになっていないことに留意しなければならない。