

## 1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N926 月経異常)

### 文献

Oates J: The Effect of Yoga on Menstrual Disorders: A Systemic Review. *J Altern Complement Med.* 2017 jun; 23(6): 407-417. PMID:28437145

### 1. 背景

月経異常は一般的なことである。多くの女性は月経の問題に対し、ヨガを含めた補完・代替療法で対処することを選択している。

### 2. 目的

様々な月経異常に対するヨガ実習の効果の関連性のエビデンスを調査し、どの形態のヨガが月経異常への介入法として評価されているのかを特定する。

### 3. 検索法

PubMed、CINAHL/MEDLINE、Web of Science、AMED、Scopus (1996年～2016年)の検索。言語は英語に限定された。

### 4. 文献選択基準

閉経前の女性に対する一次的研究で、ヨガ実習を行っているものが含まれた。更年期の女性が被検者の場合、ヨガが介入法でない場合、一次的研究によらない場合は除外された。この調査は、月経へのヨガの効果についてのすべての研究文献を包括的にレビューすることを目的とし、ランダム比較試験だけでなくあらゆるタイプの一次的研究が含まれた。

### 5. データ収集・解析

筆者が標準化データの抽出を行い文献を評価した。CASP 基準と Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Intervention(version 5.0.2)を用いて対象に含まれた研究の方法論の質やバイアスリスクを測定した。

### 6. 主な結果

18の文献で説明された15の研究がレビューの対象に含まれた。うち3研究は症例対照研究、9研究がランダム比較研究、3研究が介入研究であった。国別ではインドで8研究、台湾で3研究、イラン、日本、韓国でそれぞれ1研究。月経前症状 premenstrual symptoms と月経による困難 menstrual distress にヨガの効果測定。無月経と稀発月経へのヨガの効果測定したものはない。

介入方法は様々でアーサナ、プラーナーヤマの組み合わせを使ったものや、ヨガのリラクゼーション法か瞑想テクニックを使ったものがあった。有害事象では、一研究でヨガニドラの実習後一人のドロップアウトが報告された。3研究で高い漸減率、ランダム化方法の説明欠如、アウトカムを測るのに自己報告のみ使用という理由で高いバイアスリスクが見られた。対象文献はすべて月経困難の軽減を示唆する変化を報告していたが、介入方法とアウトカム指標の異質性と強度から、これらの知見を臨床の場において一般化し、応用するには限界がある。

ほとんどがヨガ未経験の介入群を対象にしており、ヨガ実習を規則的に行っている女性対象の研究はなかった。

### 7. レビュアーの結論

複数の研究で、月経困難の症状にヨガ実習による介入の効果のエビデンスの提示があった。介入法の説明と使用されたアウトカム指標に一貫性がないため、有意なメタ統合 (meta-synthesis) に至らなかった。ヨガ実習と月経異常との関係についてのさらなる研究が求められる。メソッド、指標、研究の質の一貫性がなければならず、臨床研究の枠外であっても再現可能なヨガ実習の研究へ移行していく必要がある。

### 8. 要約者のコメント

ヨガと閉経前女性の月経異常について RCT を含む研究の初のシステマティックレビューであるが、この結果は、今後さらなる研究が必須なことを物語っている。

石村千明 岡孝和 2021年03月20日