

5.SR 精神および行動の障害 (G470 不眠症, F20 統合失調症, F102 アルコール依存症, F34 気分障害, F431 PTSD, F429 強迫性障害, F192 薬物依存, F504 過食症, F329 うつ病, F419 不安障害)

文献

Klatte R, et al. The Efficacy of Body-Oriented Yoga in Mental Disorders - A Systematic Review and Meta-Analysis. *Dtsch Arztebl Int* 2016 Mar 25 ; 113(12): 195–202. PMID:27118717

1. 背景

精神障害の治療において身体指向のヨガの有効性は数多くの研究で調査されてきた。この論文は、精神疾患とヨガに関連する出版物のシステムティックレビューとメタアナリシスである。

2. 目的

精神障害の治療として、ハタヨガなどの体位法や呼吸法による身体指向のヨガが有効かどうか検証する。

3. 検索法

PubMed, Web of Science, PsycINFO and ProQuest のデータベースにおいて系統的研究を特定した。補足として Google Scholar の検索エンジンと、専門誌並びにメタ分析と一次研究の参照リストを手動で検索した。

4. 文献選択基準

ICD または DSM 基準によって診断された精神障害に苦しむ成人患者に対するハタヨガなど身体指向のヨガにおける有効性に関する全研究が分析に含まれる。

5. データ収集・解析

始めにタイトルと要約・概要について照会した。関連した研究について、欠けている重要データについては著者から取り寄せた後、全文について精査した。その上で得られなかったデータに関しては2人の査定者 (RK, JR) が選択・コード化に責任を持った。

6. 主な結果

計 1339 人の患者を対象とした 25 件の研究が含まれる。主要評価項目 (症状の重症度) に関して、未治療の対照群と比較してヨガの有意な効果が大きく見られた (ヘッジの $g=0.91$; 95% CI[0.55;1.28] NNT:2.03) が、かなりの異質性 ($P=69.8\%$) を伴った。注意制御 ($g=0.39$; [0.04; 0.73]; NNT : 4.55) および身体運動 ($g=0.30$; [0.01; 0.59]; NNT : 5.75) 群との比較でも、小さいながらも有意な効果が見られた。ヨガと標準的心理療法との比較では、有意差は認められなかった ($g=0.08$; [-0.24; 0.40]; NNT : 21.89)。バイアスのリスクがかなり高いことを考慮すると、この結果の解釈には注意を要する。

7. レビュアーの結論

体位法と呼吸法を中心的な構成要素とする身体指向のヨガは、精神障害に対する有望な補完的治療法であり、さらなる質の高い研究で調査すべきである。

8. 要約者のコメント

精神障害に対して身体指向のヨガの有意的効果が見られたことは興味深い。今後の研究によって、注意制御、身体運動について、および標準的心理療法との差異についても調査結果が出る可能性も考えられる。

青木弥生, 井上綾子, 岡孝和 2020年10月22日