

## 9. SR 循環器系の疾患

## (I519 心疾患リスク要因)

### 文献

Innes KE, et al : Risk Indices Associated with the Insulin Resistance Syndrome, Cardiovascular Disease, and Possible Protection with Yoga: A Systematic Review  
*J Am Board Fam Pract* 2005 Nov-Dec;18(6):491-519. PubMed ID:16322413

### 1. 背景

心血管疾患 (CVD) は、アメリカ、および、他の先進国や開発途上国の死亡や障害の主要な原因である。CVD のリスクとして、インスリン抵抗性 (IRS) による生理学的指標の異常がある。IRS および CVD の両方の発症に心理社会的要因が強い影響を及ぼすと考えられている。ヨガは、ストレスを軽減し、健康を増進することが知られており、CVD 患者や CVD リスクのある人にとって、安全かつ費用対効果の高い介入として期待されている。

### 2. 目的

心血管疾患 (CVD) リスク、および、関連するクリニカル・エンドポイント（治療行為の有効性を示す評価項目）に関する特定の生理学的指標に対するヨガの影響について示した文献の系統的レビューを行う。

### 3. 検索法

PsycINFO、PubMed、MEDLINE、IndMED（1970～2004年）を検索。

### 4. 文献選択基準

4つのデータベースから 1970～2004 年までの文献のうち、循環器疾患や IRS に関する心血管疾患のリスク要因に対するヨガの影響（具体的には他の介入との併用）を評価したオリジナルの研究に限って検索を行った。

### 5. データ収集・解析

研究デザイン、設定、母集団の大きさと特性、介入のタイプと期間、比較グループや条件、結果の評価、データの分析と提示、フォローアップ、主要結果についてデータを抽出した。研究の質については、一般的な心身療法の効果に関する最近の体系的レビューで使用された基準に基づいて評価を行った。

### 6. 主な結果

- ・70 件の試験についてレビューを行った。観察試験 1 件、無制限臨床試験 26 件、無作為化臨床試験 21 件、ランダム化比較試験 (RCT) 22 件。
- ・試験の多く (63%) は、1990～2004 年に行われたもので、大半はサイズが小さく 40% 以上が 25 人以下のものであった。
- ・試験の約 70% がインドで実施されており、アメリカで実施されたものは 5% 未満であった。
- ・試験で用いられたヨガの介入は、2 日から 12 ヶ月の範囲であり、単一のものが 8 件、複数の要素からなるヨガが 35 件、食事療法を含む包括的なヨガのプログラム、ライフスタイル教育、ヨガ以外の運動、ストレスマネジメント、その他の介入が 17 件であった。
- ・全般的に、グルコース耐性、および、インスリン感受性、脂質プロファイル、血圧、酸化ストレス、凝固プロファイル、交感神経活性化、および、心臓機能を含む CVD リスクのいくつかの IRS 関連指標において有益な変化を示唆している。
- ・試験の方法論、および、その他の制限により確固たる結論を出すことはできないが、ヨガが CVD リスクである IRS 関連指標に有益な影響をおよぼす可能性がある証拠を提供しており、CVD の心理社会的リスク要因の低減に効果的であることも示唆している。

### 7. レビュアーの結論

ヨガが CVD のための多くの IRS 関連リスク因子を減らし、クリニカルアウトカムを改善し、CVD および他の IRS 関連状態のコントロールを助ける可能性があることを示唆している。

しかし、試験の大部分を特徴づける方法論、および、その他の制限により確固たる結論を出すことはできない。

CVD リスクと関連するクリニカル・エンドポイントの特定の指標に対する標準化されたヨガプログラムの効果を確認し解明するためには、さらに高品質の RCT が必要である。

### 8. 要約者のコメント

原田 淳 岡 孝和 2016年12月14日