

1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Cramer H, et al : Effectiveness of Yoga for Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, Volume 2012, Article ID 863905. PubMed ID:23304220

1. 背景

ホルモン補充療法は更年期症状を効果的に軽減できるが、その安全性は昔からよく議論されている。最新の研究では更年期始まりの最初の10年以内はホルモン補充療法による重篤な有害事象の相対的な低リスク化が明らかにされたが、安全性についての長年にわたる不確実さはそれでもなおホルモン処方の大きな減少につながっている。非ホルモン薬理療法はホルモン療法より効果が弱く、多くの女性のために使用を制限しているそれらの有害事象に関連付けることが明らかにされている。その結果、多くの更年期女性は更年期症状に対処するため補充療法を利用しており、ヨガは更年期症状のための最も一般的な補充療法である。

2. 目的

更年期症状に対するヨガの有効性に関し、システマティックレビュー、メタアナリシスする。

3. 検索法

Medline, Scopus, the Cochrane Library, psycINFO により 2012年4月までの文献を検索した。

4. 文献選択基準

心理的症状、身体症状、血管運動症状、及び、または、泌尿生殖器系症状といった主要な更年期症状に対するヨガの効果を評価したRCTs。英語、ドイツ語、フランス語またはノルウェー語の完全な学術論文。更年期または更年期以降の症状を経験した成人女性が参加者。治療なしはいくつかの積極的治療を伴うヨガ介入。並行介入は許容された。

5. データ収集・解析

標準化平均差(SMDs)と95%信頼区間(CIs)が算出された。更年期症状全体には、the Kupperman Menopausal Index, the Greene Climacteric Scale, the Menopause Rating Scale。心理的症状には、menopause-specific scales, generic questionnaires。身体症状、血管運動症状、泌尿生殖器系症状にも menopause-specific scales。

6. 主な結果

582名の参加者を伴った5つのRCTは定性的レビューに含まれ、545名の参加者を伴う4つのRCTはメタアナリシスに含まれた。心理的症状への短期効果に対して中等度のエビデンスがあった(SMD=-0.37; 95%CI -0.67~-0.07; P=0.02)。身体症状、血管運動症状や泌尿生殖器系症状、更年期症状全体ではエビデンスは見出せなかった。ヨガは重篤な有害事象には関係なかった。

7. レビュアーの結論

更年期女性の心理的症状に対するヨガの短期的有効性について中等度のエビデンスが認められた。これらの結果を支持するためには、さらに厳密な研究調査が必要ではあるが、更年期障害に関連した心理的不快感に苦しむ女性への付加的な介入としてヨガは予備的に推奨できる。

山本 亜子 岡 孝和 2016年11月18日