

1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Lee MS, et al : Yoga for menopausal symptoms: a systematic review.

Menopause. 2009 May-Jun;16(3):602-8. PubMed ID:19169169

1. 背景

更年期症状には、気分の変化、のぼせ・ほてり、寝汗、眠気、リビドーの減少、認知機能の低下などがある。こうした症状の原因については、完全に明確になっていないが、ホルモン療法によって効果的に治療することができる。しかし、その一方でリスクもあるため、補完代替医療に対する関心が高まっている。更年期症状に対する補完代替医療として最も普及しているのは、食事や栄養補給、心身医学、運動、漢方薬である。ヨガに代表されるような心身相関の介入は、ホルモン療法の代替や補助として推奨されている。

2. 目的

更年期症状の治療選択肢としてのヨガの有効性を評価する。

3. 検索法

MEDLINE、AMED、CINAHL、EMBASE、Korean Studies Information、DBPIA、Korea Institute of Science and Technology Information、KoreaMed、Research Information Center of Health Database、China Academic Journal、Century Journal Project、China Doctor/Master Dissertation Full Text DB、China Proceedings Conference Full Text D、The Cochrane Library 2008, Issue 2 の文献をワイルドカード“\$”を用いたキーワード“(yoga, yog\$, pranayama)”、“(menopause\$, climact\$, perimenopaus\$, peri-menopaus\$, post menopause\$, post-menopaus\$, hot flash\$, hot-flash\$, hot flush\$, hot-flush\$)”で検索 (2008年7月まで)。

4. 文献選択基準

14 のデータベースから 2008 年 7 月までの文献を検索し、デザインに関係なくすべてのタイプの臨床研究を含めた。すべての研究の方法論的品質は、Jadad スコア修正版を用いて評価を行った。

5. データ収集・解析

2 名のレビュアーが独立して、すべての記事を読み込んで所定の基準に従って、記事からデータを抽出した。ベースラインと比較した更年期症状の平均値の変化によって、介入群と対照群との間の差異を評価した。メタ解析 (WMDs、SMDs および 95%CI の計算) には Review Manager Version 5.0 (Nordic Cochrane Centre, Copenhagen, Denmark) を用いた。

6. 主な結果

- ・7 件の試験についてレビューを行った。ランダム化比較試験 (RCT) が 3 件、比較臨床試験 (CCT) が 1 件、非対照臨床研究 (UCT) が 3 件。
 - ・2 件の RCT で、ヨガの効果をウォーキング、または、身体的なエクササイズと比較した。メタ解析では、心理的、身体的、および血管運動症状を含む更年期の愁訴に対するヨガの効果は示されなかった。
 - ・2 件の RCT で、ヨガと待機リスト、あるいは、治療なしと比較して、全般的な更年期症状に対してヨガの効果が見られなかった。
 - ・CCT 1 件と UCT 3 件は、更年期症状に対するヨガの好影響を報告した。
- 以上より更年期症状に対するヨガの効果については疑問が残る。

7. レビュアーの結論

ヨガが更年期症状にとって効果的な介入とするにはエビデンスが不十分である。ヨガが更年期症状に対して特定の利益があるかどうか調査するために、今後の研究が必要である。

原田 淳 岡 孝和 2016年12月6日