

10. SR 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

文献

Posadzki P, Ernst E : Yoga for asthma? A systematic review of randomized clinical trials.
J Asthma. 2011 Aug ;48(6):632-9. PubMed ID: 21627405

1. 背景

ヨガが喘息症状を緩和すると言われているが、実際にはその効果のほどは疑わしいとされている。

2. 目的

喘息治療の一つとしてのヨガの有効性を評価する。

3. 検索法

検索開始より 2010 年 10 月までに 7 つのデータベースが検索された。喘息患者のヨガを調査した場合に、ランダム化臨床試験 (RCT) と非ランダム化臨床試験 (NRCT) が検討された。研究の選択、データ抽出、および検証は、2 人のレビュアーによって独立して実施された。

4. 文献選択基準

喘息患者のヨガを研究した場合、無作為化試験と非ランダム化試験が適格であった。性別、喘息の期間または運動強度を問わず、あらゆる年齢の患者の試験が適格であった。しかし、ヨガの呼吸を模倣した呼吸訓練試行は除外された。すべての試験デザインは安全性データの評価に適格であった。

含まれている試験では、ヨガの介入の種類、期間、強度の変化、または報告はなかった。アウトカムとコントロールの治療は、擬似、介入なし、通常のケアとリラクゼーションの練習を含めてさまざまであった。患者の喘息の重篤度は、軽度から中等度～重度までの範囲であった。インドでは 3 回、米国では 2 回、オーストラリアでは 1 回、ドイツでは 3 回の試験が実施された。出版日は 1985 年から 2009 年の間であった。

5. データ収集・解析

バイアスツールの Cochrane リスクは、無作為化、割り振り隠蔽、患者の盲検、人と結果の評価者、結果データの完全性、選択的結果報告、およびその他のバイアス要因のバイアスのリスクを評価するために使用された。各研究には、以下のドメイン・スコアが与えられた。低リスクの場合は 1、不明確なリスクの場合は 0、高リスクの場合は 1 であった。Jadad スケールを用いて、無作為化、盲検化、撤退または脱落についても最高点 5 点で試験品質を評価した。

2 名のレビュアーが審査の質を個別に評価し、不一致は議論によって解決した。

6. 主な結果

6 つの RCT と 1 つの NRCT (合計 445 人) が組み入れ基準を満たしたが、方法論的な質は悪かった (バイアスのリスクが高かった)。3 つの RCT と 1 つの NRCT においては、スパイロメトリー測定値、気道過敏性、1 秒率を 20% 減少させるために必要なヒスタミン与量、毎週の喘息発作数、投薬治療がヨガにより減少した。3 つの RCT はコントロール介入と比較して好ましい効果を示さなかった。一つの研究で有害事象を評価しており、有害事象はみられなかった。

7. レビュアーの結論

ヨガは喘息を緩和すると信じられているが、それは、確かな証拠によって支持されなかった。より厳格な試験が必要であった。

8. 要約者のコメント

喘息に関しては、ヨガの有効性は認められない。

池田 聡子 岡 孝和 2016 年 11 月 23 日