

4. SR 内分泌、栄養および代謝疾患 (E889 メタボリックシンドローム)

文献

Cramer H, et al . Yoga for metabolic syndrome : A systematic review and meta-analysis.
Eur J Prev Cardiol. 2016 Dec; 23(18):1982-1993. PMID:27550905

1. 背景

メタボリックシンドロームは、循環器系疾患と2型糖尿病を発症させる最も重要なリスク因子である。食生活を変える、身体活動を増やすことを含めた健康的な生活を送ることがメタボリックシンドロームに対する第一的マネジメント法であるが、ヨガはこれらの要素を両方持つ補完的な介入法として、世界的に人気を集めてきている。

2. 目的

メタボリックシンドローム患者に対する補完療法としてのヨガの効果や安全性を、入手可能なデータを用いて系統的に評価しメタ分析すること。

3. 検索法

MEDLINE/PubMed, Scopus, the Cochrane Central Register of Controlled Trials 及びIndMEDを検索した(2016年3月8日までの文献)。また International Journal of Yoga Therapy, Journal of Yoga & Physical Therapy, International Scientific Yoga Journal SENSE、さらに clinicaltrials.gov を調べた。バイアスのリスク評価に Cochrane バイアスリスクツールが使用された。

4. 文献選択基準

メタボリックシンドロームと診断された18歳以上の成人を対象としたランダム化比較試験(RCT)、ランダム化クロスオーバー研究、クラスターランダム化試験。言語制限は適用されなかった。診断基準に関する制限も設けられなかった。対照群は通常治療か、または運動やその他の非薬物的介入をしたもので、ヨガの介入は少なくとも身体活動、呼吸法、瞑想かつ、またはヨガの哲学に基づくライフスタイルの助言のうち一つを含む。ヨガの種類、長さ、頻度、期間に制限はなかった。ヨガを含む複数の介入法による研究は除外された。

5. データ収集・解析

患者のデータ、研究方法、ヨガ群と対照群の介入内容、アウトカム値(主要項目:拡張期血圧・収縮期血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、空腹時血糖、ウエスト周囲径)が収集された。メタ分析には Review Manager 5(ver.5.1)が用いられた。特定のアウトカムの評価が一つのRCTでしかされていない場合には、そのメタ分析は行われなかった。

6. 主な結果

選択基準を満たした7RCT、合計794名を検討。このうち1件は対照群の介入後データが不足、2件は対照群が特異で他の対照群とまとめることが不可能で、メタ分析には含まれなかった。メタ分析の結果、ウエスト周囲径(SMD=-0.35; 95% confidence interval (CI)=-0.57~ -0.13; $p<0.01$)と収縮期血圧(SMD=-0.29; 95% CI=-0.51~ -0.07; $p=0.01$)については通常の治療と比較してヨガ群は有意差に改善したが、これらの効果は選択バイアスや測定バイアスに対してロバストではなかった。拡張期血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、空腹時血糖について有意差は見られなかった。介入関連の有害事象の報告はなかった。

7. レビューアの結論

今回のメタ分析では、メタボリックシンドロームの指標に影響を及ぼすためヨガを推奨するとも推奨しないとも言えない。評価に含まれた研究の方法論に欠点があるものの、新たな研究が行われるまでは、ヨガはメタボリックシンドローム患者で運動を継続して行わない人にとっては、胴囲(ウエスト周囲径)を減少させ収縮期血圧を降下させるために安全で効果的な介入法だと予備的に考えられる。

8. 要約者のコメント

論文の筆者らの知る限り、これはメタボリックシンドロームのためのヨガについて初のシステマティックレビューとメタ分析だということで、さらなる研究が待たれる。

石村千明 岡孝和 2020年10月31日