

4. SR 内分泌、栄養および代謝疾患 (E11 2型糖尿病)

文献

Aljasir B, et al: Yoga Practice for the Management of Type II Diabetes Mellitus in Adults: A systematic review. *Evid Based Complement Alternati Med.* 2010Dec;7(4):399-408.
PubMed ID:18955338

1. 背景

ヨガによるリラクゼーションや非侵襲的な性質が、糖尿病の症状及び合併症のコントロールに対する有効性に関連しているという仮説があるが、それらの仮説を導いた研究はサンプルサイズが小さかったり方法論的な問題を抱えているため、これらの研究結果を一般化して結論づけるには限界がある。現時点では糖尿病のマネージメントにおけるヨガの有効性を示す既存の文献の包括的なシステマティックレビューはない。

2. 目的

既存の文献に基づき、2型糖尿病型のマネージメントに対するヨガ実習の有効性を評価する。

3. 検索法

2007年5月までの電子ジャーナル、又は電子化されていないジャーナルのデータベース及びインデックスから選択基準を満たす文献を検索した。又、選択された研究に記載されていた参考文献も検索した。また、糖尿病ケアやヨガの専門家や著者にコンタクトし、検出されていない研究について問い合わせた。

4. 文献選択基準

言語や文献の様式を問わず、成人の2型糖尿病に対するヨガと通常のマネージメント方法を比較したランダム化比較試験、及び準ランダム化比較試験。糖尿病の診断はWHO(世界保健機構)とNational Diabetes Data Groupの診断基準に基づいた。主要評価項目はfasting free glucose (FPG) 及び、又はHbA1c。

5. データ収集・解析

試験の一般情報、参加者の特徴、介入法の特徴、コントロール群の特徴、結果の特徴、研究内容の特徴に関するデータを収集した。統計分析はRevManバージョン4.2.10.SAS9.1を使用した。要約統計は標準偏差、平均値の差異(95%信頼区間)などに基づき、データのプーリングには加重平均の差(WMD)や標準平均差(SMD)を分析した。二分結果はオッズ比、相対リスク(RR)、95%信頼区間のリスク差(RD)に基づいて分析した。試験間の臨床的、方法論的相違が最小限の場合は、統計的不均質に対してI²テスト及び、 χ^2 乗テストを実施した。

6. 主な結果

1815論文から本システマティックレビューの対象として5つの研究論文(363人)が最終的に選出された。全ての論文で有害事象の報告はなかった。介入方法や介入頻度など、各研究間の不均一性が高かったためにメタアナリシスは行わなかった。また、選出された5つの研究は、その質の低さ(2つは中等度のバイアスリスク、他の3つは高度なバイアスリスク)ゆえに、研究結果のまとめ全体もバイアスがかかっている可能性がある。

FPGの値を測定した4つの研究において介入群のFPGの平均数値が-28.8~41.1低下した。また、HbA1c値を測定した3つの研究では、数値の低下が認められたが、統計的に有意な低下を認めた研究は一つであった。その他に、ある研究では、介入群の平均体重の低下(-0.17)が報告されている。

7. レビュアーの結論

どの研究でも有害事象の報告はなかった。ヨガを練習することで短期的なベネフィットはあるかもしれない。練習や頻度についての詳細な検討が必要。現時点で、医師に対して、2型糖尿病患者に対してヨガを決定的に推薦するという結論には至らなかった。本システマティックレビューによって導かれる重要な勧告は、ヨガの2型糖尿病に対する有用性を検討するためには、よくデザインされた、大規模なランダム化試験が必要だということである。

柿木 里香 岡孝和 2016年12月14日