

5. SR 精神および行動の障害 (F99 精神神経疾患)

文献

Cabral P, et al : Effectiveness of yoga therapy as a complementary treatment for major psychiatric disorders : a meta-analysis. *Prim Care Companion CNS Disord* . 2011;13(4).

PubMed ID : 22132353

1. 背景

経験的研究数の増加は、うつ病や不安症などの精神障害の治療のための心身療法として、ヨガの肯定的な効果を報告している。

2. 目的

統合失調症、うつ、および PTSD のような精神障害の補完的治療として、ヨガ療法が有効か調べる。

3. 検索法

PubMed/MEDLINE, Cochrane Control Trials register, Google Scholar, と EBSCO による検索。

4. 文献選択基準

英語で報告された試験のみでメタ分析を行った。出版年を制限せず、出版、未出版の両方のランダム化比較試験を含んだ。検索は以下の用語を用いて行った：統合失調症のためのヨガ、うつ病のためのヨガ、不安症のためのヨガ、PTSD のためのヨガ、ヨガ療法、精神障害のためのヨガ、補完的な治療、ヨガ療法の有効性。

5. データ収集・解析

データ抽象化：二人の研究者がデータを抽出した。統計分析：各研究における標準化された平均差に基づく効果量を計算した。ランダム効果モデル手法を適用した。Cochrane Q 検定を用いて V2.18 研究間の均質性を試験した。また、データ欠落のため、性差と、各精神障害(統合失調症、PTSD)の異差は調べる事が出来なかった。

6. 主な結果

入手可能な精神疾患の治療のためのヨガのランダム化比較試験 (RCT) を検討し、10RCT、343 人<ヨガ療法：186 名、対照群：157 名 (ヨガに基づいた実習以外の治療)>が組み込み基準を満たした。本メタアナリシスでは、精神疾患と診断されたものだけでなく、精神疾患と診断されていないが、精神疾患の症状を訴えるものも含んだ。

介入の平均期間は 7.7 週間。

参加者の最も一般的な精神障害は、不安とうつ病であり、PTSD、統合失調症が、それぞれ 1 論文あった。10 論文、すべての研究をプールした効果量が -3.25 (95%CI, -5.36 -- -1.14; P = .002) であり、ヨガは主な精神疾患に対する補助療法として統計学的に有意な効果があった。

7. レビュアーの結論

ヨガ療法は、いくつかの精神障害(うつ病、不安症、PTSD、統合失調症)に対して効果的な補完的療法であることを示した。

井上 綾子 岡 孝和 2017年7月21日