

5. SR 精神および行動の障害 (F419 不安感と不安障害)

文献

Kirkwood G, et al : Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence.

Br J Sports Med 2005 Dec;39 (12):884-891. PubMed ID:16306493

1. 背景

不安障害は、最もよく見られるメンタルヘルスの問題の一つである。混合不安、抑うつ障害、全般性不安障害、恐怖症、強迫性障害、および、パニック障害などの状態は、神経症性疾患の86%以上を占めている。過度の不安は、これらの状態すべてにおいて重要な症状である。ヨガは体操法、呼吸法、瞑想法からなる介入方法であるが、不安または不安障害に対するヨガの有効性に関する体系的なレビューは発表されていなかった。

2. 目的

不安および不安障害の治療としてのヨガの有効性について評価を行う。

3. 検索法

一般的なデータベース：CINAHL、Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL)、Cochrane Database of Systematic Reviews、Database of Abstracts of Reviews of Effects、EMBASE、Medline (and PubMed)、PsycINFO

CAM(補完代替医療)のデータベース：AMED、CISCOM

ヨガのサイト：International Association of Yoga Therapists、Yoga Biomedical Trust

メンタルヘルスのサイト：MIND、Mental Health Foundation1

ヨガと不安に関するキーワード(yoga, yoga.mp, yogic.mp, asanas.mp, dhyana.mp, pranayama.mp, meditation, meditat*) AND (anxiety, anxiety disorders, anx\$.mp)で検索 (2004年3月から6月にかけて)。

4. 文献選択基準

言語に制限を設けず、ヨガと不安に関する文献のうち、ランダム化されているもの、ランダム化されていないもの、いずれもコントロールされた研究のみを対象とした。いずれも参加者が不安に悩まされていると訴えていると記述されており、主として不安障害と診断されたものである。

5. データ収集・解析

選択基準および手順、参加者、介入および任意の比較または対照介入、方法論の態様、および結果尺度および結果の詳細についてデータを抽出した。

研究の質は、無作為化の方法、割り当ての秘匿、評価者の盲検化、追跡調査の失敗の詳細を記録することによって測定した。また、統計力、分析を行う意思の有無、ベースライン特性の報告、報告された結果尺度も記録した。

平均差および標準化平均差(エフェクトサイズ)を含む、追加のポストホック(このレビューの一部として計算)計算を実施した。

6. 主な結果

・2004年3月から6月の間に、不安および不安障害の治療に対するヨガの有効性に関する研究の証拠を体系的にレビューした。

・8件の研究が抽出された。いずれもコントロールされた試験であり、6件がランダム化されたもので、2件がランダム化されていないものである。

・多くの方法論的な不備があったが、肯定的な結果を報告した。

・特に強迫性障害(OCD)に対して有望な結果がある。

・しかし、治療される状態の多様性とほとんどの研究の質の低さのために、ヨガは不安や不安障害の治療に有効であるとは言い難い。

7. レビュアーの結論

治療される状態が多様であること、および、ほとんどの研究の質が低いことから、一般的に不安感または不安障害の治療にヨガが有効であるとは言い難い。ただ強迫症/強迫性障害に対しては、有力な結果がある。特定の不安障害に対して焦点を絞って検討するなど、より精度の高い研究が必要。

原田 淳 岡 孝和 2016年12月19日