

9. SR 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Posadzki P, et al : Yoga for hypertension: A systematic review of randomized clinical trials. *Complement Ther Med* 2014 Jun;22(3): 511-522. PubMed ID : 24906591

1. 背景

全世界で年間 760 万人が高血圧のために亡くなっており、高血圧の薬物治療にかかるコストも膨大である。そのため、ヨガのような薬物治療以外の治療法を確立させようという動きがある。近年、ヨガが血圧に与える効果について、いくつかの文献が発表されている。それらの文献のほとんどが、ヨガは高血圧の治療に効果的であるとしているが、筆者の調査では正当な結果とは言い切れない。

2. 目的

ヨガを高血圧治療として用いることの有効性を体系的、批判的に評価する。

3. 検索法

PRISMA 声明を遵守したシステマティックレビューを実施。全 17 データベースより文献検索を行った。より綿密な評価のため、データベースより検索した文献、およびヨガ、高血圧の代表的なシステマティックレビューの参考文献を手作業で調査した。

4. 文献選択基準

○選択基準：2014 年 1 月以降に発表された論文。高血圧の症状のある患者に対してヨガの有効性を評価したランダム化臨床試験(RCT)。患者は 18 歳以上の高血圧前症(120-139/80-89 mm Hg)、高血圧症($\geq 140/90$ mm Hg)のいずれかの者(併存症の有無、性別や言語、試験実施時期は不問)。対象となるヨガは伝統的な原理に基づくヨガ、高血圧に対する実践的なヨガ(特定の姿勢、呼吸訓練、身体清浄、マインドフルネス瞑想法、生活様式の改変のうち、一部または全てからなる実践をヨガと見なす)。他の治療法との併用したヨガも選択基準に含まれる。
○除外基準：マインドフルネス瞑想法、マインドフルネス・ストレス低減法単独の試験。非ランダム化試験および非対照試験。健常者または正常血圧者に対する予防試験、抄録のみ閲覧可能な試験。

5. データ収集・解析

相互に無関係なレビュアー 3 名が文献選択、データ抽出、質の評価を実施し、別の 2 名が内容を確認。解釈の相違がある場合、必要に応じて討論を行った。レビューに適した文献のスクリーニングは、タイトルと要旨を読み選択基準に照らし合わせ施行。抽出したデータは筆頭著者、発表年、研究デザイン、対象者の人数や特徴、血圧のベースライン、血圧測定法、介入方法、二群間の血圧の差など。

6. 主な結果

17 件の RCT が選択基準に合致。内、2 件の RCT のみが方法論的に容認できる質であった。11 件の RCT は、薬物療法群、気づきの呼吸群、読書群、健康教育群、未治療群、日常生活群と比較し、ヨガ群の収縮期血圧が有意に下がったことを示唆した。8 件の RCT は、薬物療法群、未治療群、日常生活群と比較し、ヨガ群の拡張期血圧または夜間拡張期血圧が有意に下がったことを示唆した。5 件の RCT は、食事療法群、日常生活推進群、リラクゼーション群、エクササイズ群と比較すると、ヨガ群は収縮期血圧低下に効果的ではないと示した。8 件の RCT は、食事療法群、日常生活推進群、薬物療法群、未治療群、エクササイズ群、リラクゼーション群、気づきの呼吸群、読書群と比較し、ヨガ群は拡張期血圧低下に効果的ではないと示した。1 件の RCT は、群間の比較をしていなかった。

7. レビュアーの結論

高血圧の治療法としてのヨガの有用性に関するエビデンスは、明るい材料はあるものの決定的ではない。より厳密な試験が求められる。