

9. SR 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Cramer H, et al: A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga for Hypertension.

Am J Hypertens 2014, Sep ; 27(9):1146-51. PubMed ID:24795403

1. 背景

高血圧症は、アメリカにおいて主な死因であり、公衆衛生上の主要な問題である。1999年から2009年において、高血圧による死亡率は17.1%、増加している。

2. 目的

高血圧前症および高血圧症への管理、治療法としてのヨガについて、エビデンスの質、および推奨度について検討する。

3. 検索法

MEDLINE/Pubmed, Scopus, CENTRAL, IndMED。2014年2月に行った。

4. 文献選択基準

ヨガの効果について通常医療あるいは能動的コントロール介入と比較したランダム化比較試験 (RCT)。対象は高血圧前症(120-139/80-89 mm Hg) 或は高血圧症(140/90 mm Hg 以上)の患者。ヨガの介入期間が8週間以上であり、血圧を計測していること。

5. データ収集・解析

バイアスのリスクは Cochrane risk of bias tool を用い、エビデンスの質は GRADE recommendations に基づき検討。

6. 主な結果

7つのRCT (患者 計452人) を含む。ヨガによる介入群では、通常医療と比較して収縮期血圧(6 RCTs, n = 278; MD = -9.65 mm Hg, 95% CI = -17.23 to -2.06, P = 0.01; heterogeneity: I² = 90%, &2 = 48.21, P < 0.01) および拡張期血圧 (6 RCTs, n = 278; MD = -7.22 mm Hg, 95% CI = -12.83 to -1.62, P = 0.01; heterogeneity: I² = 92%, &2 = 64.84, P < 0.01)が低下することを示した、極めて低い質のエビデンスが認められた。

サブグループ解析では、高血圧症患者を対象としたRCTでは効果は認められたが、高血圧と前高血圧症患者を対象としたRCTでは効果が認められなかった。また、補助的に降圧薬を許可したRCTにおいて効果は認められたが、それを認めなかったRCTでは効果は認められなかった。通常医療と比較して、ヨガ実習中に有害事象がより多く発生した。運動と比較したところ、収縮期血圧あるいは拡張期血圧に対するヨガの有用性を示すエビデンスは認められなかった。

7. レビュアーの結論

ヨガが高血圧症の管理に有用な補助的介入であるという新しい、質の低いエビデンスを確認するためには大規模な研究が必要である。リスクベネフィット比を考慮すると、呼吸法に焦点を当てる方がよいだろう。ヨガは補助的な介入法としてのみ考慮されるべきであり、降圧薬による治療の代替療法として考えられるべきではない。

野坂 見智代 岡 孝和 2016年10月3日