

9. SR 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Park SH, Han KS: Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med*. 2017 Sep; 23(9):685-95. PMID: 28384004

1. 背景

高血圧の予防と管理は世界中で、公衆衛生上の懸念となっている。高血圧治療が投薬のみに限定されないようにするために、患者は食事療法、運動、瞑想、ヨガなどのさまざまな毎日の補助療法を彼らのヘルスケアレジメンに統合することが推奨される。高血圧患者に対するストレス管理の有効性は十分に検討されていないが、瞑想プログラムやヨガに対する一般の関心が高まっており、ストレス管理の方法としてますます使用されている。

2. 目的

高血圧患者の血圧 (BP) の低下に対するマントラとマインドフルネス瞑想技術とヨガの効果に関する科学的証拠を提示する研究を紹介する。

3. 検索法

Ovid Medline、EMBASE、CINAHL、PsycINFO、KoreaMed、およびNDSLで索引付けされた定期刊行物から、「高血圧」、「血圧」、「心理療法」、「リラクゼーション療法」、「瞑想」、「ヨガ」、「心身療法」というキーワードを使用して、1946年から2014年の間に公開されたすべての研究を特定するために文献検索が行われた。

4. 文献選択基準

少なくとも8週間の介入期間があり、治療の意図解析が可能な並行デザインのRCTが含まれていた。治療の意図は、参加者が支援された治療群で分析されたことを意味した。高血圧前症、ステージ1またはステージ2の高血圧症と診断された18歳以上の成人患者を対象とした。

5. データ収集・解析

この研究は、瞑想またはヨガ療法の前とフォローアップ期間の終わりに測定された平均収縮期血圧と平均拡張期血圧の研究間の違いを明らかにすることを目的としている。血圧の平均または標準偏差 (SD) が報告されていない場合は、SDが利用可能であれば、治療前のベースラインと研究の終了 (変化スコア) の差を使用した。コクランのバイアスのリスクは、ランダム化比較試験研究の内部妥当性を評価するために適用された。このメタアナリシスでは、Review Manager 5.3を使用して13の研究が分析された。

6. 主な結果

510の可能な研究のうち、13が選択基準を満たした。そのうち、7つは瞑想を、6つはヨガを調べた。メタアナリシスは、瞑想とヨガが収縮期血圧と拡張期血圧の両方を減少させるように見え、その減少は統計的に有意であった。ただし、一部の結果ではほとんど違いが見られなかった。これらの結果を詳細に分析した後、いくつかのレポートでは、さまざまな結果に影響を与えた要因として血圧範囲と患者の年齢が明らかになった。特に、瞑想は60歳以上の被験者の血圧を低下させるのに顕著な役割を果たしたが、ヨガは60歳未満の被験者の血圧低下に寄与しているようであった。

7. レビューアの結論

BPと参加者の年齢の違いによるこの研究の限界を認めながら、瞑想とヨガは薬物療法の効果的な代替手段であることが示された。瞑想とヨガの使用によってBPが減少し、この効果が年齢層によって異なることを考えると、科学的に測定された結果は、これらの実践は、場合によっては安全な代替手段であることを示している。

8. 要約者のコメント

高血圧患者への多くの薬物療法は必須の治療とされているが、薬物を使用せずとも血圧低下ができる可能性があるのは多剤併用を避けるためにも好ましい。年齢によって、瞑想とヨガの血圧低下作用の違いが見られるのは非常に興味深かった。その作用機序がどうなっているのか説明がなされるのを待ちたい。

池田聡子 岡孝和 2021年1月11日