

## 9. SR 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

### 文献

Tyagi A, Cohen M : Yoga and Hypertension: A Systematic Review. *Altern Ther Health Med*. 2014 Mar-Apr;20(2):32-59.PubMed ID:24657958

### 1. 背景

ヨガと心血管疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム、および不安に関するレビューが、ヨガは血圧 (BP) 低下させることを示唆しているが、今までの包括的なレビューでは、ヨガと高血圧 (HT) に焦点を当てられていない。

### 2. 目的

発表されているヨガと血圧に関する研究について着目し、具体的な実践と根底にある潜在的なメカニズムに関する現在のエビデンスの探索を行う。

### 3. 検索法

Scopus、PubMed、PsycINFO、CINAHL、IndMED と medIND を用いて、科学的な系統的横断検索により同定した。検索日付や特定の人口統計学または疾患グループによって制限されず、ランダム化比較試験、NRCTs、コホート研究、およびケーススタディを含むすべての研究の種類を含んだ。研究は介入の種類 (ヨガのリラクゼーション、遅呼吸、インテグレートヨガの練習、ヨガ、バイオフィードバック) および RESPeRATE デバイス (InterCure 社、ニューヨーク、NY、USA) の使用に応じて分類した。

### 4. 文献選択基準

頭字語 BP や HT であり、ヨガ、yogic、shavasana、プラナヤマ、呼吸、または息の用語を使用する公開された医学文献の一次検索を行った。

ヨガの任意の特定のコンポーネントだけでなく、遅くリラックスした呼吸、またはマントラ瞑想のような呼吸 (bhrama kumari, ananda marg, ラージャヨガ、オーム瞑想、マントラ瞑想, sahaj ヨガ瞑想, sudershan クリヤーヨガ またはクンダリーニーヨガ) を含んだ。

しかし超越瞑想、マインドフルネス瞑想、禅瞑想などの他のタイプの研究は除外した。

ヨガとバイオフィードバックと RESPeRATE デバイスに関する研究は、マインドフルネスベースの遅い呼吸およびまたはリラックステクニックはヨガ介入と一致するので含んだ。

除外基準は、英語ではない (n=187)、入手できない (n=12)、印刷中である (n=1)、研究プロトコルのみの記述 (n=3)、ヨガまたはヨガタイプの呼吸のいずれの構成にもなっていない、または自立性のリラクゼーションと積極的な筋肉の弛緩のようなヨガニードラまたはヨガ的リラクゼーション以外のリラクゼーション技法が含まれていることであった。また血圧におけるヨガの過度な生理的反応(n=13)、またはおよび急性ストレスに対する反応を調べた実験や研究も除外した(n=8)。

### 5. データ収集・解析

一次検索で同定された研究 : (N=2462 ) の中から最終的な選択の研究は 120。

①39 コホート研究 : リラクゼーションテクニック 4、呼吸法 6、統合ヨガの練習 23、バイオフィードバック 4、RESPeRATE 2。②30NRCTs : リラクゼーションテクニック 4、ゆっくりとした呼吸法 5、統合ヨガの練習 15、バイオフィードバック 5、RESPeRATE 1。③48RCTs : リラクゼーションテクニック 3、ゆっくりとした呼吸法 6、統合されたヨガの練習 25、バイオフィードバック 6、RESPeRATE 8。④3 症例報告

### 6 主な結果

全部で 120 の研究がクライテリアを満たした。その内訳は、39 個のコホート研究、30 個の非ランダム化対照試験 (NRCTs)、48 個のランダム化対象試験(RCTs)と 3 症例報告であった。

期間は 1 週間から 4 年までであり、参加者は 6693 名であった。

### 7. レビューアの結論

ほとんどの研究において、ヨガが効果的に正常血圧と高血圧の両方の集団において BP を低下させたことを報告された。これらの研究は、ヨガは HT に対して有効な補助療法であり、臨床ガイドラインに含めるに値することを示唆している。しかしヨガ実習には異質性が大きく、研究の質がまちまちであるため、HT 用の特定のヨガ実習を推奨できない。今後の研究では、さまざまなヨガの実践の作用機序についての研究がなされた質の良い臨床試験に焦点を当てる必要がある。