

## 健常人 SR (ヨガが成人の精神的健康に寄与するか)

### 文献

Hendriks T, de jong J, Cramer H: The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systemic Review and Meta-Analysis. *J.Altern Complement Med* 2017 Jul; 23(7): 505-517. PMID:28437149

### 1. 背景

人々はヨガを痛みやストレスやうつ状態やほかの精神的健康の問題の解決に期待している。一方、近年肯定的な精神状態に関心が集まっている。肯定的な精神的健康は Psychological well-being 精神的に健康な状態, emotional well-being 精神的安定, social relationship 社会的関係の存在によって特徴づけられる健康の状態と定義されている。多くの人々はヨガは well-being 幸福を増強すると信じて期待しているが、著者の知る限りでは、健康な成人の肯定的な精神的健康におけるヨガの効果についての研究はない。

### 2. 目的

健康な成人の肯定的な精神的健康におけるヨガの効果について研究の概観を提示する。

### 3. 検索法

系統的文献レビューとメタ分析についての PRISMA ガイドラインと Cochrane Back Review グループの推薦に従って行った。方法は系統的文献レビュー(systemic literature review)とメタ分析(meta-analysis)でバイアスの分析のリスクを含んでいる。電子的データベース Pubmed/Medline, Scopus, IndMED, Cochrane Library において 1975 年から 2015 年まで検索した。

### 4. 文献選択基準

健康な成人の肯定的な精神的健康におけるヨガの介入についてのランダム化比較試験(RCT)が選択された。以下の基準を満たすもの 1.健康な成人を対象としている 2. 精神的な健康の肯定的な指標を定義できる結果の研究 3. アーサナ、プラーナーヤマ、瞑想、あるいはこれらの組み合わせを提供しているヨガである 4. ランダム化比較試験。

### 5. データ収集・解析

収集されたデータは著者、出版年、研究された国、母集団、介入法、研究を完了した参加者数、主な結果、2 次的結果、結果の平均値と標準偏差。データ解析は standardized mean difference (SMD)標準化平均差を計算した。正の SMD すなわちヨガ群における高値はヨガが対照群と比較して有効な効果があることを示す。研究間の統計学的不均一性は I<sup>2</sup> 検定を用いた。

### 6. 主な結果

1901 の研究が検索されたが、選択基準を満たさないものを除外して、17 の RCT がメタ分析に使われた。肯定的な精神的健康の 4 つの指標は Psychological well-being 精神的健康状態, life satisfaction 生活上の満足, social relationship 社会的関係, mindfulness マインドフルネスである。精神的健康状態：ヨガ群は非介入群より有意な改善がみられた(n=768, SMD=0.69, 95%CI 0.16 1.22, p=0.01, I<sup>2</sup>=90%)が、身体活動群間の比較では有意差は見られなかった(n=552, SMD=0.00, 95%CI -0.34 0.35, p=0.99, I<sup>2</sup>=72%)。

生活上の満足、社会的関係では、非介入群と比較してヨガ群に効果は見られなかった。

マインドフルネス：非介入群と比較してヨガ群に効果は見られなかった。身体活動群と比較したときも有意差は見られなかった。一方、精神的活動群との比較では、精神的活動群の方がヨガ群よりも有意な改善を認めた。(n=179, SMD=-0.30, 95%CI -0.60 -0.01, p=0.05, I<sup>2</sup>=0%) 不完全な報告のため、全体的なバイアスのリスクは明らかではなかった。

### 7. レビュアーの結論

この研究では一般的に健康な成人の肯定的な精神的健康の増進において、ヨガの実習の寄与は弱いエビデンスを示した。ヨガは非介入群と比較したときは、精神健康状態の有意な増加に寄与したが、身体活動群と比較したとき有意差は見られなかった。生活上の満足、精神的安定、社会的関係、マインドフルネスにおいては、活動的あるいは非活動的対照群と比べて、ヨガの効果は有意ではなかった。制限された研究の数、介入の不均一性、そしておそらく測定方法のため、肯定的な精神的健康におけるヨガの効果の明確な結論は導き出せなかった。

### 8. 要約者のコメント

ヨガにおけるシステマティックレビューはヨガ介入群の介入方法(ヨガの実際)が研究者で大きく異なるため、結果を出すのは困難と思われた。今までの経験から、きちんとアーサナ、プラーナーヤマ、瞑想を行えば、効果は大きいと考えている。また、今までの報告ではヨガの実際について詳しく報告されていないものが多いので解析が困難である。