

## SR その他 (ストレス指標)

### 文献

Riley KE and Park CL: How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychol Rev.*2015;9(3):379-96. PubMed ID:25559560

### 1. 背景

ヨガがいろいろな心身の健康問題、特にストレス関連の疾患と不安の臨床現場でますます活用され、有望な有効性が示されている。しかし、ヨガがストレスを減らす方法は、十分によく理解されていない。

### 2. 目的

ヨガがストレスを減らすメカニズムに関する実証的な根拠を調べる。

### 3. 検索法

PubMed および PsycInfo. 「stress AND yoga AND (mechanism OR mechanisms OR mediator OR mediators)」で検索。ストレスマーカーでのヨガの影響の研究をとらえるために、Juster ほか (2009) によって定義される、たとえば「yoga AND cortisol」のように、検索語を「ヨガ」とストレス指標を使用した。

### 4. 文献選択基準

The Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)ガイドラインに従った。

従属変数として主要なストレスを測り、媒介分析でヨガとストレスの関係メカニズムをテストしたあらゆるヨガの介入を含む論文の系統的レビューを行った。媒介分析は、直接的または間接的な影響、Baron and Kenny (1986)の媒介基準に従う回帰分析のような単純な二変量の相関関係、をテストするための統計を含んだ。

### 5. データ収集・解析

以下の情報を抽出。メカニズム、メカニズム・タイプ、結果、ヨガ介入のタイプ、ストレス結果のタイプ、著者/記事情報、サンプルサイズのタイプ、対照群情報、ランダム化。

### 6. 主な結果

電子データベースを検索した結果、926 件の要約があり、うち 71 件が更に検査のために選ばれ、そして 5 件 (n=164) が最終的な系統的レビューのために選ばれた。

これらの 5 つの研究は、3 つの精神的なメカニズム (ポジティブ感情、マインドフルネス、セルフコンパッション) と 4 つの生物学的メカニズム (視床下部後部、インターロイキン-6、C 反応性蛋白、コルチゾール) を調べている。

ポジティブ感情、セルフコンパッション、視床下部後部および唾液中コルチゾールの抑制はすべて、ヨガとストレスとの関係を媒介することが示された。

### 7. レビュアーの結論

潜在的なメカニズムを記載している研究が急速に増えているが、7 つのメカニズムだけが実証的に検証されている。よって、より多くの研究が必要である。また、将来の研究は十分にパワーのある厳密な方法論を含むべきで、ランダム化で研究し、適切な対照群を設定すべきである。

大友 秀治 岡 孝和 2016年11月16日