

## SR その他 (安全性)

### 文献

Cramer H, et al : The Safety of Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Am J Epidemiol. 2015 Aug 15; 182(4):81-93. PubMed ID:26116216

### 1. 背景

ヨガが治療的介入として注目が高まるなか、一般紙ではヨガの安全性が問題視されている。

### 2. 目的

ヨガのランダム化比較試験における有害事象の頻度を統計的に評価し、メタ解析する。

### 3. 検索法

MEDLINE/PubMed, Scopus, the Cochrane Library, and IndMED で、yoga, RCT のキーワードで検索。

### 4. 文献選択基準

RCT(無作為化比較試験)、CRT(クラスター・ランダム化試験)、無作為クロスオーバー試験であること。言語制限なし。301 件のヨガのランダム化比較試験を特定した。

その内 94 件が有害事象を報告した。(1975 年から 2014 年まで参加者数 8430 人)

### 5. データ収集・解析

生死、また、機能障害にかかわる有害事象、集中治療を必要とする有害事象は重篤であると定義され、それ以外は無害であると定義された。

### 6. 主な結果

ヨガ、通常治療、エクササイズを比較した際、介入に関係した重篤な有害事象の頻度、および有害事象によるドロップアウトの頻度に差は見られなかった。

心理的、教育的介入と比較して(オッズ比=4.21、95%信頼区間:1.01,17.67; P=0.05)、ヨガ群は、より重篤でない有害事象(オッズ比=7.30、95%信頼区間:1.91,27.92、P<0.01)が発生した。重篤な有害事象および有害事象によるドロップアウトは、グループ間で同程度であった。

### 7. レビュアーの結論

このレビューからの所見は、ヨガは通常治療やエクササイズのように安全である事を示している。将来、ヨガの安全性を判断する為には、有害事象に関する適切な報告が不可欠である。

川崎 正子 井上 綾子 岡 孝和 2016年 11月20日