

## SR その他 (ストレスマネジメント)

### 文献

Sharma M: Yoga as an Alternative and Complementary Approach for Stress Management .  
*J Evid Based Complementary Altern Med.* 2014 Jan; 19(1):59-67. PubMed ID:24647379

### 1. 背景

ストレスは世界中で問題になっている。ストレスに対するヨガの有効性について先行のレビュー(2011)では効果的だと報告しているが、研究の質に問題があった。2011 年以降ストレスに対するヨガの有用性について多数の報告がある。

### 2. 目的

ヨガがストレスマネジメントとして有効なアプローチであるか、2011 年から 2013 年の論文を通してレビューする。

### 3. 検索法

CINAHL, Medline, Alt Health Watch, のデータベースで2011年1月～2013年5月の文献をヨガ+ストレス、ヨガ+ストレスプログラム、ヨガ+ストレス介入の条件で検索。

### 4. 文献選択基準

英語で書かれていること、ヨガの種類は問わない。概ね健康な参加者を組み入れていること、以下の心理的または生理学的評価項目の1つが定量分析されていること(自覚ストレス、肯定的態度、不安、心拍数、血圧、インターロイキン、唾液コルチゾール、脂質)。

### 5. データ収集・解析

記述なし。

### 6. 主な結果

17 件の論文を検討。

【国】 アメリカ6件、インド3件、イギリス2件、オーストラリア、ブラジル、ドイツ、イラク、スウェーデン、台湾、各1件。

【研究デザイン】 ランダム化比較試験 (RCT) 10件、グループ RCT 3件、擬似実験2件、事前・事後デザイン1件、初心者と上級者との比較1件。

【参加者】 20-205人(平均67.67人)

【セッティング】 大学5件、地域施設3件、職場2件、軍事施設2件、小学校、中学校、高校、プライマリーヘルスケアセンター各1件。

【ヨガの種類】 ハタ・ヨガ3件、デゥル・ヨガ2件、ビクラム・ヨガ、アイアンガー・ヨガ、クリパル・ヨガ、スダルシャン・クリア、マインドフルヨガ、ヴィニ・ヨガ各1件。不明6件。

【実習期間】 30分～6ヶ月。平均10週。多くは8週(4件)～12週(4件)。

【評価項目】 心理的評価に自覚ストレスが多く使用されていた(10件)。評価方法はCohen's Perceived Stress Scale、Feel Bad Scale、Visual analogue Scale など。生理学的評価：心拍数6件、呼吸数3件、血圧5件、インターロイキン、インターフェロン、身体的健康、血清コルチゾール、唾液コルチゾール、脂質、血液パラメーター、肺の可動域、末梢の酸素濃度各1件。

【ヨガの効果】 12件でストレスに関連する心理的または生理学的アウトカムにおいて有効性が示された。2件では有効性が示されず、3件ではどちらとも言えない結果だった。ヨガの介入期間と効果に関係はなかった。

### 7. レビュアーの結論

12件の内、RCTは8件のみだったこと、標本サイズが小さい、評価方法、ヨガの種類や介入期間の多様性など欠点はあるものの、ヨガはストレスを緩和する手段として期待できると思われる。

## ヨガの詳細

以下は効果を示された12件の内のRCT8件(表から抜粋)

(ア:アーサナ、呼:呼吸法、リ:リラクゼーション、瞑:瞑想、マ:マントラ)

1. Hartfiel ら(2011): 大学職員 n=48、デュル・ヨガ(ア、リ) 60分/週1回/6週間 ヨガ群は待機群に比べPOMS-Bi と IPPA 肯定的心理態度の7/8領域で改善。
2. Hartfiel ら(2012): 地方公務員 n=74、デュル・ヨガ(ア、リ) 50分/週1回/8週間、自宅実習 20分/週2回。ヨガ群は自覚ストレス( $p < 0.01$ )、腰痛が有意に低減( $p < 0.01$ )。
3. Michalsen ら(2012): 女性 n=72、アイアンガー・ヨガ(ア) ヨガ1群 90分/12回/3ヶ月 ヨガ2群 90分/24回/3ヶ月。ヨガ両群は対照群に比べ自覚ストレス ( $p = 0.003$ )、状態不安( $p = 0.021$ )、特性不安( $p = 0.003$ )、うつが低減( $p = 0.008$ )、QOL( $p = 0.012$ )、気分( $p = 0.007$ ) が有意に改善。
4. Shankarapillai ら(2012): 学生 n=100、(ア、呼、リ) 60分。ヨガ群は対照群に比べ視覚アナログスケールの不安 ( $p < 0.05$ )と状態不安( $p = 0.001$ )が有意に低減。
5. Stoller ら(2012): 軍人 n=70、ハタ・ヨガ(ア、呼、リ、瞑) 75分/週7回/3週間。ヨガ群は対照群に比べ状態不安、特性不安ともに有意に低減( $p < 0.001$ )、QOLの16/18項目が有意に改善( $p < 0.05$ )。
6. Wolever ら(2012): 国民保険加入の従業員 n=205 ヴィニ・ヨガ(ア、呼) 60分/週1回/12週間。ヨガ群は対照群に比べ自覚ストレス ( $p = 0.01$ )、睡眠障害( $p = 0.05$ )が大きく低減。心拍のコヒーレンスが介入前より大きく改善( $p = 0.001$ )。
7. Huang ら(2013): 類似実験、女性 n=63 ハタ・ヨガ(ア、呼、瞑) 90分/1回、90分/週1回/8週間。ヨガ群は対照群に比べ、1回の実習で自覚ストレスと心拍変動が有意に低減 ( $p = 0.001$ )。8週の実習では自覚ストレスに有意差なし。心拍変動は改善。
8. Köhn ら(2013): n=37 (ア、呼、マ、リ、瞑) 60分/週1回/12週間。ヨガ群は対照群に比べストレス ( $p < 0.000$ )、不安( $p < 0.019$ )、健康状態( $p < 0.018$ )有意に改善。