

その他 SR (笑いヨガ 様々な疾患, 健常人)

文献

van der Wal CN, Kok RN: Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Soc Sci & Med*. 2019 Jul;232: 473-488. doi:10.1016/j.socscimed.2019.02.018. Epub 2019 Mar 5. PMID:31029483

1. 背景

笑いヨガを含む笑いを誘発する治療法は、過去 10 年間に用いられることが多くなり、その有益な効果に関する報告は増え続けている。笑いを誘発する治療法は、補完的または主要な治療法として、さまざまな症例にとって費用対効果の高い治療法となる可能性がある。この治療法の潜在的な利点を調べるためには、系統的レビューとメタアナリシスが必要である。

2. 目的

笑いを誘発する治療法の、幅広い症例に対する精神的および身体的健康に対する効果を推定する。

3. 検索法

PubMed、Web of Science、EBSCO、および EMBASE (2016 年 10 月に検索し、Web of Science と EBSCO は、2017 年 12 月まで更新)。検索語に“laugh(ing)、laughter、humo(u)r、program、therapy、yoga、exercise、intervention、method、unconditional、spontaneous、simulated、forced”を含む。

4. 文献選択基準

“laugh(ing)、laughter、humo(u)r、program、therapy、yoga、exercise、intervention、method、unconditional、spontaneous、simulated、forced”を含む論文を検索。文献はユーモアを用いる(自発的な笑い)ものと、ユーモアを用いない(シミュレートされた笑い)ものに分類した。

5. データ収集・解析

2 人のレビュアーが、最初にタイトルベースで、次に要約およびフルテキストベースでスクリーニングした。タイトルとアブストラクトの段階で、論文を含めるかどうかについての意見の不一致は、アブストラクトまたはフルテキストレベルでより詳細に評価した。フルテキストベースでのレビュアーの不一致は、合意にいたるまで話し合うことにより解決した。

6. 主な結果

システマティックレビュー 86 件のうち、3 件がレビューであった。介入に関する 83 件のうち、14 件はランダム化比較試験であり、41 件は対照群を含む準実験的研究であった。その他の 31 件は、パイロット研究、対照群のない研究、または未知の研究デザインであった。「シミュレートされた」(非ユーモラスな)笑いとは「自発的な」(ユーモラスな)笑いよりも効果的であり、笑いを誘発する治療法はうつ病を改善できることを示唆している。しかし、全体的な研究の質は低く(ランダム化されていない研究デザインを使用、サンプルサイズが非常に小さい、バイアスのリスクが高い等)、すべての研究でバイアスのリスクが見られた。この治療法は、医療費の上昇と高齢者人口の増加する状況において、最小限のトレーニングでスタッフが管理できる低コストで簡単な介入となる可能性がある。笑いを誘発する治療法は、補完代替医療として有望だが、エビデンスを示すには、方法論的に厳密な研究が必要である。

7. レビュー者の結論

笑いヨガなどの笑いを誘発する治療法は、うつ病等に効果があるように思われるが、意義あるエビデンスを示すためには、今後、方法論的に質の高い研究が必要である。

8. 要約者のコメント

メンタルヘルス改善の方策の一つとして笑いを誘発する治療法を推奨してもよい。
原田 淳 岡孝和 2022 年 2 月 1 日