

## SR その他 (健康な成人のストレス)

### 文献

Chong CS, et al : Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review. *Altern Ther Health Med*. 2011 Jan-Feb ; 17(1):32-8. PubMed ID:21614942

### 1. 背景

これまで、うつ病、不安、変形性関節症およびてんかんなどの臨床的状态を有する集団を対象とした、ヨガの有効性に関する公表されたレビューが存在していたが、意外にも、健康な成人のストレス軽減のためのヨガの有効性に関するレビューはほとんどなかった。

### 2. 目的

健康な成人のストレス・マネジメントに関するヨガの体系的なレビューと批判的評価を報告する。

### 3. 検索法

このレビューで使用された研究は、CINAHL、Medline、PsycINFO、社会科学引用索引、およびCochrane Central Register of Clinical Trials から抽出された。1988年から2008年までの英語の刊行物のみを掲載した。潜在的なタイトルについては、筆頭著者2名によって検索された。健康な成人のストレス管理に及ぼすヨガの影響を評価したランダム化比較試験(RCT)および臨床試験(CCT)を同定するための体系的な文献検索が行われた。

### 4. 文献選択基準

キーワードは、「ヨガ」または「ヨガの」、「心理的ストレス」、「苦痛」、「ストレス管理」または「ストレス軽減」。

### 5. データ収集・解析

選択された研究は、介入のタイプ、期間、結果の測定値、および結果に従って分類された。これらは、公衆衛生研究、教育および開発の基準に基づいて定性的にも評価された。

### 6. 主な結果

このSRは、8つのRCTおよびCCTに基づいており、ストレスレベルまたはストレス症状の軽減におけるヨガの効果があるという肯定的な結果が示された。しかし、ほとんどの研究では、介入期間が短く、追跡調査データが限られていたという点で方法論上の問題があった。

### 7. レビュアーの結論

このレビューでは、健康な成人集団におけるストレス軽減に対するヨガの肯定的な効果が明らかになった。しかし、研究の数が少なく、関連する方法論的問題のため、結果は慎重に解釈されるべきである。今後は、ヨガの長期的影響と、そのストレス軽減効果をもたらす基礎となる生物学的メカニズムを確認するためのさらなる研究が行われなければならない。

池田 聡子 岡 孝和 2016年11月30日