

## その他 SR (笑いヨガ)

### 文献

Bressington D, et al., The effects of group-based Laughter Yoga interventions on mental health in adults: A systematic review. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2018 oct;25(8): 517-527.  
PMID:30030938

### 1.背景

笑いヨガはメンタルヘルスを改善すると言われており、世界的にも人気が高まっているが、笑いヨガの研究に関するシステマティックレビューはこれまでなされていない。そのためメンタルヘルスにおける笑いヨガの効果に関するエビデンスは明らかではない。

### 2.目的

この研究では、成人のメンタルヘルス向上に関して、グループベースの笑いヨガの効果を厳密に評価することを目的とする。

### 3.検索法

笑いヨガに関連する研究のシステマティックサーチを 2017 年 9 月に実施した。1995 年から 2017 年に発行された英語の論文を 9 つの電子データベースより抽出した。

### 4.文献選択基準

研究の種類：全ての実証研究（ランダム化比較試験 (RCTs)、準実証研究、プレポストテストのデザインを採用した単群研究、)を含む。信頼できるデータベースに索引付けされた査読付きジャーナルに掲載された完全な研究のみを対象とした。

参加者と研究セッティング：研究参加者は精神的、身体的に臨床診断があるなしに関わらない 18 歳以上の成人。研究セッティングは、入院患者、外来患者、職場、ケアホーム、その他のコミュニティを含む。

介入：介入回数、期間、頻度に関わらず、グループの笑いヨガの効果を報告している研究を含む。介入を笑いヨガと説明している研究、また笑いヨガの 4 要素が含まれる研究。笑いヨガの指導者や笑いヨガのフォーマットに従わない介入、他の介入と共に提供される介入が除外された。参考文献にある基準に合う全文の論文も手動で検索した。タイトル、抄録、全文の検索は次の用語を用いて行った。(Laughter Yoga) D (Intervention Or therapy) AND (mental well OR mental health OR psycho)。また、臨床試験登録で、現在進行中の試験や未発表の試験についても確認した。

### 5.データ収集・解析

収集：データは其々、当レビューのため特別に作成されたテンプレートを使用し 1 人のレビューワーによって抽出、要約された。全ての抽出されたデータは他のレビューワーにより其々チェックされ、不透明性を解明するためにグループで議論した。

研究結果の尺度、研究集団、および介入の長さ/強度に関連する高い異質性のため、メタ解析を行うには不適切であった。その代わりに、Review Manager 5.3 を使用して、各研究の Hedges'G 標準化平均差と 95%信頼区間を計算することにより、メンタルヘルスの結果の各タイプの効果量の語りの統合を提供した。

### 6.主な結果

当レビューでは結果に一貫性のない 6 つの実験研究が含まれた。笑いヨガの最も期待できる効果はうつ状態を改善する点であり、2 つの短期研究においては有意な中～大の効果量を示している。質の低い研究やバイアスのリスクのため、エビデンスの全体的なレベルは低い。

### 7.レビューアの結論

このシステマティックレビューでは、笑いヨガがメンタルヘルスを改善するというある程度の可能性を示したが、現在、その有効性を支持する質の高いエビデンスの数は、他の介入と比べると不十分である。

エビデンスの欠如は、一貫性のない研究結果、介入の不十分な詳細、グループファシリテーター、母集団、バイアスのリスク、全体的に質の低い研究と関与している。正確にデザインされ、明確にレポートされた笑いヨガの RCT が必要とされる。将来の RCT はうつ状態の測定を主要転帰とし、長期のフォローアップを設け、母集団特性と背景因子の説明、介入の標準化などを考慮すべきである。

### 8.要約者のコメント

笑いヨガがうつ状態に効果があるのであれば、体が動かせない人や子供、老人にも予防と改善策として広く活用できると考えられる。本文にもあるように、将来質の良い笑いヨガの RCT が行われることを期待する。

杉山かんな 岡孝和 2022 年 6 月