

## SR その他 (ヨガに関連する怪我や有害事象の有症率)

### 文献

Cramer H, Ostermann T, Dobos G. Injuries and other adverse events associated with yoga practice: A systematic review of epidemiological studies. *J Sci Med Sport*. 2018 Feb; 21(2): 147-154. PMID:28958637

### 1. 背景

ヨガは有益で無害であるとして、長年奨励されてきたが、近年この見解には意義が唱えられている。ヨガに関連する有害事象の絶対的集団ベースの有症率は、大規模な疫学調査において最もよく推定されている。

### 2. 目的

疫学研究におけるヨガ関連の怪我、その他の有害事象の有症率を体系的に評価する。

### 3. 検索法

Medline/PubMed, Scopus, the Cochrane Library, and IndMED で「ヨガ」「有害事象」の用語を検索。レビューの参照リスト, *International Journal of Yoga Therapy*, *Journal of Yoga & Physical Therapy*, *International Scientific Yoga Journal SENSE* は2人のレビュアーが手動検索した。

### 4. 文献選択基準

疫学研究の中で、ヨガ実習者における有害事象の有症率を評価した文献、或はヨガ実習者と非ヨガ実習者間の有害事象のリスクを比較評価した文献を選択した。自然主義的な条件下でヨガ実習を行った研究が選ばれた。参加者にヨガを処方する研究は除外された。特定のヨガスタイル、特定の患者グループにおける研究は含んだが個別に分析した。

### 5. データ収集・解析

国名、研究サンプル、データ収集期間、研究デザイン:(縦断的, 横断的, 遡及的)、サンプルサイズ、怪我または有害事象の評価:(インタビューの種類, 質問紙)、および主な調査結果:(あらゆる種類の怪我や有害事象の報告の有症率)、が抽出された。これらの情報が原論文で報告されていない場合、ヨガ実習者と非ヨガ実習者における95%信頼区間(CI)の有症率、またはオッズ比(OR)が計算された。有害事象の種類または重症度、有害事象のリスクに関連する参加者の特徴、並びに実習の特徴(例: ヨガの種類、監督ありなし、ヨガ実習の内容)の追加情報を抽出した。1. 偏りのないサンプリング戦略を使用した基礎となる母集団の代表的なサンプル 2. 適切なサンプルサイズ:(少なくとも1000) 3. 適切な回答率:(少なくとも70%) 4. 回答者/非回答者(参加拒否)の比較 5. 信頼性があり有効的な有害事象の評価:(使用された道具、怪我/有害事象の明確な定義)。バイアスのリスクは、低い(それぞれの基準が適切に満たされている)、不明確(バイアスのリスクを判断するための十分な情報提供無し)、高い(それぞれの基準が満たされていないか不十分)の3段階で評価された。データの抽出、バイアスのリスクの評価は2人のレビュアーが個別に独立して行った。

### 6. 主な結果

合計9129人のヨガ実習者と9903人の非ヨガ実習者を含む、9つの観察研究が対象となった。ヨガクラス実施中の有害事象の発生率は22.7%(95%信頼区間[CI]=21.1%-24.3%);12ヶ月の有症率は4.6%(95%CI=3.8%-5.4%)、ヨガ実習者における有害事象の生涯有症率は21.3(95%CI=19.7%-22.9%)~61.8%(95%CI=52.8%-70.8%)の範囲であった。重篤な有害事象は1.9%(95%CI=1.4%-2.4%)発生した。筋骨格系に関連する最も一般的な有害事象は筋違えと捻挫であった。ヨガ実習者と非ヨガ実習者における転倒のリスクは同等であった(オッズ比[OR]=0.90; 95%CI=0.76-1.08)。転倒関連の負傷(OR=1.04; 95%CI=0.83-1.29)および半月板損傷のリスクの高さは(OR=1.72; 95%CI=1.23-2.41)であった。

### 7. レビュー者の結論

ヨガ実習者のかなりの割合が怪我や有害事象を経験している。しかし軽症で一過性の場合がほとんどである。有害事象の発症リスクにおいては非ヨガ実習者と同等である。従って、健康な人のためのヨガの練習を思いとどまらせる必要はない。深刻な急性病、慢性病のある人はヨガの練習を行う前に医師の診察を受ける必要がある。

### 8. 要約者のコメント

井上綾子 岡孝和 2021年2月6日