

SR その他 (特定のヨーガは他のヨーガよりも優れているのか)

文献

Cramer H, et al.: Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complement Ther Med*, 2016, Apr; 25: 178-187. PMID:27062966

1. 背景

ヨーガの有効性は、介入に用いたヨーガの種類により異なると言われるが、科学的エビデンスによる主張ではない。

2. 目的

ヨーガを用いたランダム化比較試験 (RCT) 研究において、ヨーガが有効であると報告された比率が、ヨーガの種類によって異なるかをレビューする。

3. 検索法

Medline/PubMed, Scopus, IndMED, Cochrane Library の4データベースを、最も古いものから2014年2月12日まで検索した。検索条件は"yoga"という語を含みRCTセッティングである論文とした。これに加えて、検索された論文に記載された引用文献、the Journal of Yoga & Physical Therapy と the International Scientific Yoga Journal SENSE の目次について手作業で確認をおこなった。

4. 文献選択基準

ランダム化比較試験、クラスターランダム化試験、ランダム化クロスオーバー研究を選択した。言語の制限は設けず、必要に応じて用いられている言語の専門家の助言を受けた。

5. データ収集・解析

各RCTにおいてヨーガ群が対照群と比較して効果がよりポジティブであったか、ニュートラルであったか、ネガティブであったかを収集し、介入に用いたヨーガの種類別に集計した。ヨーガの種類は対象とした全306のRCTの約5%に相当する15以上のRCTで使用されていた場合に集計対象とした。15に満たないRCTにしか使用されていないヨーガの種類はその他として括った。解析方法は、①ヨーガの種類別にポジティブであったRCTの比率が異なるかをカイ二乗検定により検討、②ポジティブな結果に関連する要因をステップワイズ重回帰分析により検討(仮定した説明変数:ヨーガの種類、対象者の健康状態が対象者選定条件とされているか、対照群に何らかの療法による介入を行ったか非介入群としたか、インドで実施されたRCTか否か<インドで実施されたヨーガのRCTは他国で実施されたものよりも好結果が多いとの先行研究があるため>)、の2方法である。

6. 主な結果

306のRCTが抽出された。介入に用いられたヨーガの種類は52種類で、多いものは、ハタ・ヨーガ36RCT、アイアンガーヨーガ31RCT、プラーナーヤーマ(注:呼吸法のみ使用)26RCT、ヨーガ療法のための統合的ヨーガ(注:SVYASAのヨーガ)15RCTである。

277のRCT(91%)でヨーガの有効性(ポジティブな結果)が示された。カイ二乗検定においてポジティブな結果の比率にヨーガの種類による差異はみられなかった。また、ステップワイズ重回帰分析において、ポジティブな結果に関連する要因だったのは、RCTがインドで実施されたものか、対照群は非介入群としてヨーガ以外の介入をおこなわないこと、であり、ヨーガの種類との関連はみられなかった。

7. レビュアーの結論

ヨーガ介入の効果がポジティブであるかは介入に用いるヨーガの種類とは関係しない。介入にどの種類のヨーガを用いるかは、(対象者の)個人的な好み、その種類のヨーガの実習が可能であるか、に基づき実施すればよいと考えられる。

8. 要約者のコメント

出版バイアスによると思われるが抽出RCTの91%がポジティブな結果だったことから、ヨーガの種類による効果の差異が生じにくかったと思われる。

村上真 2020年10月31日, 木村宏輝, 岡孝和 2020.12.3