

その他 (ヨガの治療的価値)

文献

Cramer, H., et al. "Characteristics of randomized controlled trials of yoga: a bibliometric analysis," Bio Med Central Complementary and Alternative Medicine. 2014. 14: 328 Pubmed ID:25183419.

1. 目的

これまで発表されたヨガに関するランダム化比較試験の特徴を計量書誌学的に把握する。

2. 研究デザイン

これまでのRCTの検討、この論文自体はRCTではない

3. セットアップ

2014年2月までに発表されたヨガの有用性に関するRCTをMedline/PubMed, Scopus, IndMED, ochrane Libraryのデータベース、及び雑誌文献の目次から抽出しPreferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)を基に分析

4. 参加者

RCT、クラスターランダム化試験(CRT)、ランダム化クロスオーバー試験であれば言語による制限はなく、介入に使用されたヨガがヨガ理論や伝統的な実習に基づいたもので、体位法、呼吸法、瞑想、講義、ヨガライフスタイルなどが含まれた試験

6. 主なアウトカム評価指数

計量書誌学的データ(発行年、試験実施地域、雑誌名)、参加者に関するデータ(出身、サンプルサイズ、性別、年齢、疾患)、介入に関するデータ(ヨガの種類、介入期間、実習内容、対照群に対する介入)

7. 主な結果

1975年～2014年の間に発表された基準を満たす366の論文が抽出され、重複分54試験を差し引きRCT試験は312あった。23地域からの発表があり、最多はインドの170(46.4%)、アメリカの98(26.8%)が続いた。86.9%のRCTは2000年以後に発表され、2011年、2012年は発表数が前年の二倍になった。366論文は155の雑誌に発表されたが、多数を占めたのはJournal of Yoga(7.4%) Journal of Alternative and Complementary Medicine(5.7%), Indian Journal of Physiology and pharmacology(5.2%)であった。参加者:312のRCTで参加者総数は22,548人であった。標本数は8-410人、平均は59人、四分位範囲は31.93人であった。264(84.6%)のRCTは成人(18-64歳)、105(33.7%)は65歳以上、31(9.9%)は18歳未満を対象とする試験であった。84のRCT(26.9%)は健康な人のみ、23(7.4%)は明確な疾患のない人、63は疾患が有る人を対象にする試験であった。疾患別では乳がんに対するRCT(17, 5.4%)が最多で、うつ病(14RCT, 4.5%)喘息(14RCT, 4.5%)、2型糖尿病(13RCT, 4.2%)と続いた。介入(ヨガの種類):19(38.1%)のRCTでは指導されたヨガの種類が明確ではなかった。35(11.2%)でハタ・ヨガ、30(9.6%)でプラーナーヤマが指導された。他128(41.0%)のRCTでは46種類のヨガが指導された。(アイアンガー・ヨガ31、ヨガセラピー16、スダルシャン・クリヤ・ヨガ8など)。実習内容は244(78.2%)のRCTでアーサナ、232(74.4%)で呼吸法、153(49.0%)で瞑想、32(10.3%)でヨガ哲学の講義が行われた。その他、介入期間は1日～1年、平均は9週間(四分位範囲=5.12)だった。8週間(50RCT, 16.0%)および12週間(68RCT, 21.8%)の介入が多かった。174のRCT(55.6%)で従来の治療または治療なしの対照群と比較が行われ、65のRCT(10.1%)で運動群との比較が行われた。

8. 結論

ヨガに関する研究データは近年増加しており、本論が示す分析結果は患者、治療者、研究者にヨガ試験の情報を提供できる。殆どのRCTでは標本サイズが小さい、一般的疾患に対して再試験数が少ないという欠点がある。多数のRCTでヨガの効果が報告されている。しかしヨガの医療的価値を判断するためには、個別の疾患に対するRCTの質について更なるシステマティック・レビューとメタ解析が必要である。ヨガRCTの多数はインドで実施されている。ヨガはインドではスピリチュアルなものだが、他地域では運動的にとらえているため、今後インド以外での研究が重要となる。

11. ヨガの詳細

ヨガには標準化指導というものがないため介入が多様になり、一般的疾患に対する有用性を比較することが困難である。今後は異なる疾患に対して体位法、呼吸法、瞑想の個別の効果を評価する必要がある。

14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2014.12.15