

SR その他 (有害事象)

文献

Cramer H, et al : Adverse events associated with yoga : a systematic review of published case reports and case series. *PLoS One*. 2013 Oct 16;8(10):e75515. PubMed ID:24146758

1. 背景

ヨガは北米とヨーロッパで人気が高まっているが、その安全性は一般誌では疑問視されている。

2. 目的

ヨガに関連する有害事象に関する発表された症例報告および事例を評価するためにシステムティックにレビューする。

3. 検索法

Medline/Pubmed, Scopus, CAMBase, IndMed, and the Cases Database を 2013 年 2 月 15 日に検索。Yoga, Yogic, AsanaPranayama の検索用語で検索。

4. 文献選択基準

査読誌に掲載した、健常者または患者におけるヨガ関連の有害事象が報告されたオリジナルの英語またはドイツ語の症例報告やケースシリーズ。除外項目：臨床試験、レビュー、基礎研究、または論評などの非症例報告。

5. データ収集・解析

出版時、出身国、症例の年齢および性別、特定のヨガの練習およびヨガの姿勢または呼吸法、医者の見解、報告された有害事象、その治療および臨床転帰に関するデータを抽出。またその治療および臨床結果を収集。

6. 主な結果

35 症例報告と 2 ケースシリーズの中に計 76 例の有害事象が報告された。10 例は、緑内障および骨減少症を持っていた。プラーナーヤマ、ハタヨガとビクラム・ヨガが多くの実習がされたヨガであり、逆立ち、肩逆立ち、蓮華座と力強い呼吸が最も多い姿勢と呼吸法であった。筋骨格系の有害事象が 27 例 (35.5%)、神経系の有害事象が 14 例 (18.4%)、目の有害事象が 9 例 (11.8%) であった。15 例 (19.7%) は完全な回復に達したが、9 例 (11.3%) は部分的に回復、1 ケース (1.3%) 回復なし、1 ケース (1.3%) が死亡に至った。

7. レビュアーの結論

ヨガは資格のあるインストラクターの指導に従って、慎重に実習されなければならない。初心者は、極端に難しい練習（例えばさか立ち、蓮華座と力強い呼吸）を避けなければならない。疾患を持っている人は、適切なポーズを採用するために、医者やヨガ教師と協力しなければならない。緑内障患者は逆転、骨粗鬆症患者は力強いヨガ実習は避けるべきである。

窪田 美保子 岡 孝和 2016年12月25日