

SR その他

文献

Park CL, et al : Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *J Behav Med.* 2015 Jun ; 38(3):460-71.
PubMed ID:25627668

1. 背景

ヨガは世界中で普及しているが、ヨガ研究の大半は臨床試験や実験として行われている。そのため、自発的にヨガを練習する人の特性は明らかではない。

2. 目的

自発的ヨガ実習者の特性を明らかにする。

3. 検索法

MedLine, PsycInfo, CINAHL, Google Scholar を2014年10月までに収録された論文を対照として検索。検索用語 : yoga。

4. 文献選択基準

論文種類 : 実証研究の査読付き英語原著論文。対象者 : 研究のため募集されたのではなく自発的にヨガ実習を行った対象者であること。ヨガのみの効果を検討していること（他療法との組み合わせでないこと）。人口動態（年齢層、性別など）、心理社会的要因、健康との関連を検討していること。記述統計のみでなく推測統計学的手法による検討を行っていること。

5. データ収集・解析

統計的手法は使用せず。各論文の抄録で選択基準を満たした論文について全文の内容を確認。

6. 主な結果

55件の論文を検討。ヨガは、男性よりは女性が、また社会経済的地位（収入、教育）ではより高い階層で実習されている。コーピングやマインドフルネスといった心理社会的要因との関連があることを検討した研究が多い。主観的健康観や健康行動の改善効果を認める研究が多い一方で、悩みや身体的障害と関連付ける研究も存在した。エビデンスは希薄であり、研究方法の限界が因果関係の推定を困難にしていた。また、横断的研究が大半であり交絡要因を制御した研究は僅かだった。

7. レビュアーの結論

ヨガは定期的の実習した場合のみ効果をもたらすようだ。ただ、健康上の問題が解決した者はヨガ実習をやめてしまい、むしろ抱えている問題が解決しない者がヨガ実習を継続するということもあるようだ。残された問題も多い。どのような要因が人々をヨガ実習にかりたて、その後、実習をやめてしまう、また継続させるのか？ 実習状況や方法の違い（自宅での自習かヨガクラスか、手法はヨガ哲学学習か呼吸法か瞑想法か体操法か、など）は身体的または精神的健康とどのような関連があるか？ といった問題が残されている。

村上 真 岡 孝和 2016年11月30日