

## 文献

Nakamura Fuminobu, Nanjo Yoshinori, Watanabe Ryohei, Kimura Kazunori. 抑鬱に及ぼすマッサージの効果に関する系統的レビューとメタ解析. *日本予防医学会雑誌*. 2017; 11(2): 32-47. 医中誌 web ID 2017362984

### 1. 目的

マッサージ療法の抑鬱への効果を分析する。

### 2. 研究デザイン

メタアナリシス

### 3. セッティング

2016年の1～5月に、massage, manual therapy, depression, randomized controlled and trial, RCT, clinical trial の検索語を用い、Medline, Embase, CENTRAL Science Direct, PsycINFO, ClinicalTrials.gov を検索し、加えて、いくつかの出版物をマニュアルで検索した。

### 4. 参加者

2人の独立したレビューワー、対象となった研究39件（患者2121人）

### 5. 介入

マッサージ療法による介入。指圧、アロママッサージ、モビライゼーション、カイロプラクティック、オステオパシ、ベビーマッサージ、併用療法は除外した。

### 6. 主なアウトカム評価項目

各RCTにおける主要評価項目

### 7. 主な結果

39のRCT(2121人の対象者)が分析対象となった。6つの研究のみが鬱の診断を受けた患者を含んでいた。5つの研究は周産期うつ、1つの研究はHIV感染者であった。マッサージと非活性コントロールの比較では、中等度の効果(SMD: -0.41, 95%CI: -0.59 to -0.23)が示された。サブグループの解析では、周産期うつでは中等度の効果、乳癌患者と疼痛性疾患では軽度の効果が示された。これらの結果はメタ回帰分析によっても支持された。マッサージと活性コントロールとの比較では、有意差は示されなかった(SMD: -0.21, 95%CI: -0.44 to -0.02,  $P=0.08$ )。この結果は、感度分析でも支持されたが、メタ回帰分析ではマッサージの効果と各変数に関連が認められた。

### 8. 結論

(1) マッサージ療法は、非活性コントロールに比べ、特に、周産期、乳がん患者、疼痛性疾患の抑鬱に効果的な可能性がある。(2) マッサージ療法は、活性コントロールに比べ、必ずしも効果的とはいえない。

### 9. 論文中の安全性評価

記載なし

### 10. Abstractor のコメント

マッサージ療法の抑鬱への効果に関するメタアナリシスである。介入をマッサージ療法のみに限定した上で、標準的な手法でメタアナリシスを実施しており、マッサージ療法の効果を検討する上で、意義が大きいレビューである。

一方で、小さなサンプルサイズに由来するバイアスにより、確実性のある結論には至っていない。

本レビューでは、マッサージ療法の抑鬱への有効性が示唆されており、今後の関連研究の進展が望まれる。

### 11. Abstractor and date

福島正也 2021. 11. 25