

15. SR 妊娠、分娩および産褥（妊娠、ハイリスク妊娠）

文献

Mooventhan A: A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *J Bodyw Mov Ther* (2019) oct; 23(4): 721-727. PMID:31733753

1. 背景

妊婦は強い身体的変化とストレスを受ける。それは種々の身体的、精神的欲求を伴う。ヨガは妊婦に広く利用され、医療提供者によって推薦される補助的療法である。先進国と開発途上国の両方において、乳児と産婦の罹患率と死亡率を減少させるためにこれらの要望が増大している。

アメリカ産科婦人科医年次総会では 62%の産科婦人科医が妊娠中に何らかの補完代替医療の利用を勧めている。様々な補完代替療法の中で、ヨガは妊婦と医療従事者が最もよく利用し、紹介している療法の一つである。

ヨガと妊娠に関連したランダム化比較試験、対照試験、観察研究、症例報告、健康調査、質的研究、メタアナリシスなど、あらゆるタイプの研究論文を含む包括的な総説が不足している。

2. 目的

ヨガの副作用も含め、すべての形式の研究から事実に基づいた効果を知ることは非常に重要である。本レビューは、通常の妊娠およびハイリスク妊娠に関連する健康問題に対するヨガの効果（副作用を含む）について、エビデンスに基づく広範な包括的レビューを提供することを目的に、あらゆる種類の利用可能な文献を用いて実施された。

3. 検索法

PubMed/Medline 電子データベースにおいて、開始時から 2017 年 9 月 23 日までキーワード「yoga for pregnancy（妊娠に対するヨガ）」で包括的な文献検索を行った。

4. 文献選択基準

組み入れ対象は、臨床試験、対照試験、ランダム化比較試験、観察研究、健康調査、健康アップデート、質的研究、症例報告、メタアナリシスで、単独または他の療法との組み合わせでヨガを扱ったものである。英語以外の言語による論文は除外した。関連性のない論文、トピックに特化した論文、レビュー論文、研究プロトコル、コメント、正誤表、抄録または全文がない論文も除外した。

5. データ収集・解析

1979 年以降に発表された 137 件のうち、53 件が本レビューに採用された。53 件の内訳は、ランダム化比較試験 21 件、非ランダム化比較試験 4 件、単群プレポスト試験 9 件、メタ解析 1 件、被験者内・被験者間混合研究 1 件、調査を含む観察研究、横断的・記述的研究 (n=15)；症例報告 1 件、ヘルスアップデート 1 件であった。

6. 主な結果

妊娠時疼痛、早期産、妊娠中合併症予防、出産時痛と出産、精神的状態、高リスクの妊娠、出産後の問題、ヨガの副作用について、採用された 53 件の結果を羅列していた。これらの項目でヨガが有用であったとの結果を記載していた。統計学的に検証するなどの研究はなく、単に選んだ文献の結果を記述しただけであった。それぞれの項目については単に 1 つの論文が記載していたものを書いていたものもあった。

7. レビュアーの結論

今回の包括的レビューでは、ヨガの実践の種類、期間、頻度は研究によって異なるものの、ヨガは妊娠中（正常・高リスク）、出産時、さらには出産後（正常・死産）の妊婦の身体的・心理的健康関連問題の改善に有用であることから、エビデンスに基づく有効な代替療法として考えられることが示唆された。したがって、日常診療として妊婦健診に取り入れることが提案されている。しかし、ヨガの効果の背後にある具体的なメカニズムは明確に理解されておらず、今後の研究において解明する必要がある。

8. 要約者のコメント

本論文は narrative review という限界はあるが、単に PubMed/Medline で検索した paper の内容を羅列しただけのものである。2IRCT を検討したとしながら、単に論文の紹介をしただけで、統計学的な検討は皆無である。SR/MA が望まれる。