

## 15. SR 妊娠、分娩および産褥 (O993 妊娠中うつ状態)

### 文献

Gong H, et al : Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis.  
*BMC Psychiatry*. 2015 Feb 5; 15:14. PubMed ID:25652267

#### 1. 背景

産前うつは母体・胎児の双方に肉体的、精神的に悪影響を及ぼす。抗うつ薬の効果は認められているが、リスクも高いため様々な心理療法やヨガを含める補完代替医療が取り入れられるようになってきた。

#### 2. 目的

産前うつを管理するための介入法としてのヨガの有効性を検証する。

#### 3. 検索法

2014年7月までにPubMed, Embase, the Cochrane Library and PsycINFO を介して検索された全ての記事。

検索ワード : depression, depressive disorder, mood disorder, prenatal depression, pregnancy, prenatal care, pregnancy complications and yoga

言語の規制はなかった。

#### 4. 文献選択基準

ヨガ群と対照群に無作為ランダム化した妊婦のRCT。

対照群は標準的妊婦健診、産前の運動、社会支援を受けている場合を含み、ヨガ群は身体運動をもとにしたものと、プラーナーヤマ、瞑想を含む統合的ヨガも含む。

除外されたもの : ランダム化されていないか対照群がないもの、体外受精、ヨガ以外に医学的治療をしたもの、他の概念から成る産前うつ。うつ病の診断はDSM-IVの構造化面接とCES-Dによる。

#### 5. データ収集・解析

Review Manager 5 software がデータの解析に使われた。論文数が限られているためfunnel plotは使用しなかった。

#### 6. 主な結果

6件の論文(375人)が抽出された。ヨガ群は対照群に比べてうつ病レベルが有意に低下した(SMD=-0.59, 95%CI-0.94 to -0.25, p=0.0007)。

サブグループ解析では産前うつ病があった妊婦(SMD=-0.46, CI-0.09 to -0.03, p=0.04)、産前うつ病がなかった妊婦(SMD=-0.87, CI-1.12 to -0.52, p<0.00001)、両群ともにヨガ群の方が対照群より抑うつレベルが低下した。

またヨガの種類と比較では、統合的ヨガ群では抑うつレベルが有意に低下した

(SMD=-0.79, CI-1.07 to -0.51, p<0.00001)が、身体運動のみのヨガ群では有意な低下はみられなかった(SMD=-0.41, CI-1.01 to 0.18, p=0.17)。

#### 7. レビュアーの結論

下記の様な限界は念頭に入れておかなければならないが、産前うつに対するヨガに関していくつかの結論を導くことができるだろう。1) 産前のヨガは、妊婦の抑うつ症状を軽減するのに役に立つであろう。2) うつ病の妊婦だけでなく、抑うつでない妊婦もヨガの恩恵を受けることができるだろう、3) 身体的ヨガよりも統合的ヨガの方が、抑うつ治療としてはより有効であろう。

本研究にはいくつかの限界がある。各試験のベースラインが統一されていないこと、ランダムシーケンスの生成の方法が明確ではなかったことで、選択バイアスが効率的に統制されていない。うつ病レベルの測定のため1件のRCTがHADS、1件がEPDS、その他がCES-Dを使用しているが、妊婦のうつを測定するにはEPDSが適していると思われる。また、ドロップアウトに関する研究が欠けており、否定的結果が少なく肯定的結果に誘導する恐れがある。

青木 弥生 岡 孝和 2016年10月12日