

## 15. SR 妊娠、分娩および産褥 (妊娠中)

### 文献

Curtis K, et al : Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:715942. PubMed ID:22927881

### 1. 背景

ヨガは、さまざまな免疫学的、神経筋的、心理的、および疼痛状態に用いられる。最近の研究は、それが妊娠、出産 (labour) および出生(birth)アウトカムの改善に効果的であり得ることを示している。

### 2. 目的

妊婦に対するヨガに関する既存の文献を評価する。

### 3. 検索法

6つのデータベース (EBSCOHost Web: CINAHL, Pubmed, Medline, Proquest, PsychoInfo and “Evidence Based Medicine Reviews: Cochrane DSR, ACP Journal Club, DARE, and CCTR”) を、「ヨガと妊娠」および「ヨガと (出産後または出産後)」という用語を使用して検索した。研究にコントロール群が設けられ、ヨガの介入が評価された場合に検討した。すべての研究は、Jadad スケールと Delphi List に従って方法論的品質について評価された。

### 4. 文献選択基準

「ヨガと妊娠」および「ヨガと (出産後または出産後)」

### 5. データ収集・解析

研究は、5項目のJadad 尺度および9項目のDelphi List に従って2人の査読者 (K. Curtis および J. Katz) によって独立して評価された。合意に達するまで、議論を通じて相違が解決されました。

### 6. 主な結果

6件の試験が確認された：

3件はランダム化比較試験 (RCT) であり、3件は対照試験 (controlled trial, CT) であった。方法論的品質と報告は、Jadad スケールでは0~5、Delphi List では3~6の範囲であった。RCT研究の結果から、ヨガはストレスレベル、生活の質、対人関係面、自律神経系の機能、および疼痛のパラメーター (快適性、疼痛および持続時間など) の改善をもたらし得ることが示された。

### 7. レビュアーの結論

ヨガは妊婦に対してよい適応であり、様々な妊娠、陣痛、および出生のアウトカムの改善につながることを示唆している。しかし、RCTによる妊娠のためのヨガ介入の有用性に関するより多くの情報を提供する必要がある。

池田 聡子 岡 孝和 2016年11月20日