

SR 炎症性バイオマーカーに対するヨガの効果

(C509 乳がん4、C20 直腸がん、N951 更年期障害、E669 肥満、M0690 リウマチ、I10 高血圧、慢性ストレス3、慢性炎症、健常人2)

文献

Djalilova DM, et al.: Impact of Yoga on Inflammatory Biomarkers: A Systematic Review. *Biol Res Nurs.* 2019 Mar ; 21(2): 198–209. PMID:30572710

1. 背景

多くの慢性疾患は慢性的な炎症プロセスと関係しており、文献調査では、様々な統合的治療法とそれらの慢性炎症との関係が指摘されている。本システマティックレビューは、ヨガと炎症との関係について報告する点で他には見られないものである。

2. 目的

慢性炎症関連疾患を持つ成人の炎症性バイオマーカーに対するヨガの介入の影響を研究した最新の文献をまとめる。

3. 検索法

システマティックレビューとメタアナリシスのための優先報告項目 (PRISMA) のシステマティックレビューを実施するためのガイドラインに従った。PubMed、PsycINFO、Embase、Cochrane において、検索語を「ヨガ」、「炎症」、「炎症性のバイオマーカー」、検索期間を各データベースの開始日から 2017 年 8 月 31 日までに発表された論文として検索を行った。

4. 文献選択基準

(a)英語であること、(b)対象者の年齢が 18 歳以上であること、(c)ヨガ体操法による介入であること (呼吸法、瞑想については使用しているもの、使用していないもの双方を対象とした)、(d)炎症性バイオマーカーを測定していること

5. データ収集・解析

研究方法の質については、Quality Rating Scale (Yates ほか, 2005) により評価した。同 Scale は Treatment Quality (介入に用いた療法の質、0-9 点で評価)、Quality of Study Designs and Methods (介入デザインの質の評価、0-26 点で評価) から構成されている。また、各研究のヨガ介入総時間を算出し、炎症改善との関連を検討した。

6. 主な結果

検索により抽出された 229 件の論文を上記基準により検討し、最終的に 15 研究をレビュー対象とした。介入に用いたヨガの種類、実習内容、介入頻度、1 回の介入時間、介入期間にはかなりのばらつきがあった。最も一般的に測定されたバイオマーカーは、インターロイキン-6 (11 研究)、C 反応性タンパク質(10 研究)、および腫瘍壊死因子(8 研究)だった。11 研究が、ヨガによる介入が炎症性バイオマーカーにプラスの効果がある (軽減する) と報告していた。介入時間については 1000 分を超える介入でより大きな改善がみられた。

7. レビュアーの結論

ヨガが多くの慢性疾患において炎症を抑えるための有効な介入であることが示唆された。介入内容の詳細な説明、新たに見いだされた炎症性バイオマーカーによる測定、より多くの人数の対象者での検討が今後の課題である。

8. 要約者のコメント

考察において、身体に一定の負荷をかけること、交感神経と副交感神経のバランスを整えることの双方が機序である可能性を述べている。そのどちらに重点を置くかで介入プログラムの内容が変わってくることから、今後の研究では両者を区分して検討するデザインの工夫も課題になると思われる。

村上 真 岡孝和 2021年10月24日