

2. SR 新生物（疲労）

文献

Boehm K, Ostermann T, Milazzo S, Bussing A: Effects of yoga interventions on fatigue: a meta-analysis. *Evid Based Complement Alternat Med* 2012, 2012:124703.

1.背景

倦怠感に対するヨガの有用性を検討した適切なメタ解析がない。

2.目的

ヨガによる介入の倦怠感に及ぼす影響に関して系統的レビューし、メタ解析をする。

3.検索法

PubMed/Medline を用いて 2012 年 1 月までの文献。Yoga, fatigue の検索用語で検索。

4.文献選択基準

組み込み基準：倦怠感症状に対するヨガの効果を検討した臨床論文で、controlled clinical study (randomized, nonrandomized は問わない)。

除外基準：症例報告、対照群のない研究、マインドフルネスストレス低減法に関する論文は除外した。

5.データ収集・解析

個々の研究の方法論的質の検討は Jadad score を用いて検討した。割り付けの隠匿については Cochrane ガイドラインを用いて評価した。アウトカムより標準化平均差 (standardized mean difference: SMD) を求めた。

6.主な結果

19 件が抽出され、18 件が RCT、1 件が non-randomized CT であった。がんに関する研究は 10 件であった。用いられているヨガはハタヨガ、アイアンガーヨガ、アーサナ、パタンジャリ、サハジャ、チベットヨガであった。被験者はがん、多発性硬化症、透析、慢性肺炎、線維筋痛症、気管支喘息の患者、もしくは健常人。ほとんどの研究でヨガは倦怠感に対してよい効果を発揮した。ヨガは倦怠感に対して小さいポジティブな効果がみられた (SMD=0.27, 95%CI=0.23-0.31)。がん患者での検討では SMD=0.20, 95%CI=0.15-0.24 であった。7つの研究で Jadad score が4点であった。

7.レビューアの結論

全体的に、ヨガの疲労に及ぼす効果は小さい。特にがん患者においてはそうであった。ヨガは一般的に安全で健康関連の症状を軽減するのに有効な治療的介入法であるが、本メタ解析では倦怠感で悩む患者に対してヨガはパワフルな効果を発揮すると断定することはできなかった。将来、よりよいデザインの研究を行うことによりヨガの治療効果は向上するだろう。

8.要約者のコメント

レビューアも指摘しているように、研究の不均質性が高い（用いるヨガ、疾患、介入期間（7-24 週）などまちまち）ため、結論を導くには、今後、さらなる研究が必用である。

岡 孝和 2015年10月2日