

## 5. SR 精神および行動の障害 (F322 大うつ病)

### 文献

Meister K, Juckel G : A Systematic Review of Mechanisms of Change in Body-Oriented Yoga in Major Depressive Disorders. *Pharmacopsychiatry*. 2018 May, 51(3): 73–81. PMID:28571077

### 1. 背景

大うつ病性障害 (MDD) の追加的治療法としての身体志向型ヨガの有効性についての実証的なエビデンスがあるにもかかわらず、ヨガが治療的変化をもたらす具体的なメカニズムについては不明な点が多い。

### 2. 目的

大うつ病性障害のためのヨガの機序についての研究をレビューする。

### 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。Medline (PubMed 経由) , PsycINFO, EMBASE, Cochrane Library において“depression AND yoga AND (mechanism OR mechanisms OR mediator OR mediators)”という条件で検索を実施した。抽出された研究の参考文献や、ヨガとうつ病に関する概念的、理論的な論文の参考文献も精査し対象論文を探索した。

### 4. 文献選択基準

英語またはドイツ語で報告された、MDD 治療法としてのヨガの媒介または機序に関する臨床研究を対象とした。研究参加者が18歳以上で人数の75%以上がICDまたはDSM基準でMDDと診断されていること(併存症状としてうつ病を評価する研究(例えば、がん患者、妊婦のうつ病)は除外)、ヨガ介入の種類が指導者に指導を受け(自宅でDVDなどにより自習するものは除外)アーサナやプラナーナヤマといった動きを伴う身体志向のヨガ(運動の要素を含まないヨガによる介入研究は除外)を対象とした。

### 5. データ収集・解析

研究方法の質については、Coelhoらによる修正Jadad基準に基づき、ランダム化の適切性、盲検化、脱落者(人数と理由)を評価した。なお、参加者とヨガ指導者の二重盲検化が困難であることを考慮しJadadスコア算出方法の修正を実施した。また、研究デザインの因果特異性を、Kazdinのフレームワークを用いて評価した。

### 6. 主な結果

検索により抽出された441件の論文を上記基準により検討し、最終的に5研究をレビュー対象とした。5研究が指摘した機序は、心理的メカニズム2研究(マインドフルネス、リネーション)、生物学的メカニズム3研究(迷走神経制御、心拍変動[HRV]、脳由来神経栄養因子[BDNF]、コルチゾール)であった。心理的には反芻(くよくよ考えること)の減少・マインドフルネス的な心理状態が増すことがヨガによる治療効果と関連していた。生物学的には、予備的研究レベルだが、コルチゾール、BDNF、HRVの変化がヨガの臨床効果と関連している可能性が示唆された。

### 7. レビュアーの結論

身体志向のヨガが、理論的に予測されたメカニズムのいくつかを介して作用する可能性が示唆された。しかし、因果関係の特異性をより高いレベルで評価できるような、より厳密なデザインが必要である。

### 8. 要約者のコメント

科学的手順に則った論文と思われる。除外されている運動の要素を含まないヨガ介入の取り扱いが残された課題と思われる。

村上真 岡孝和 2021年2月28日