

5. SR 精神および行動の障害 (F41 不安障害)

文献

Hofmann SG, Andreoli G, Carpenter JK, Curtiss J: Effect of Hatha Yoga on Anxiety: A Meta-Analysis. *J Evid Based Med*. 2016 August ; 9(3): 116–124. PMID:27203378

1. 背景

アメリカで最も一般的に実習されるヨガの形式はハタヨガである。その人気にも関わらずハタヨガが不安症の可能性ある治療法としての定量的レビューは存在しない。そのため当研究では、ハタヨガが不安症軽減の効果的治療法であることの仮説を検証する。

2. 目的

不安症に対するハタヨガの効果をメタ分析する。

3. 検索法

PubMed, PsycINFO, Cochrane Library データベースによる検索を2015年9月18日に行った。下記の検索語が使用された。yoga (anxiety, anxious, panic, agoraphobia, social phobia, social anxiety, sad, generalized anxiety, gad, obsessive compulsive, obsessive-compulsive, ocd, specific phobia, simple phobia, post-traumatic stress, post-traumatic stress, posttraumatic stress, ptsd, acute stress, asd)。手動検索も行った。

4. 文献選択基準

選択される研究は以下を含む 1)少なくとも一つの疾患治療がハタヨガのコースで構成されている (例: 単一のセッションとしない)。2) 介入前後で不安症の十分な測定がある。3) 18歳以上のサンプルを含む 4) 本メタ解析に使用する効果量を計算するための関心ある介入について、十分なデータを提供している。

5. データ収集・解析

選出されたそれぞれの研究から、ハタヨガ前後の不安の計測情報を抽出する。その他に、サンプル、研究の特性 (サンプルサイズ、期間、ヨガの頻度など) に関する情報を抽出した。研究の質は Cochrane Collaboration's tool によってバイアスリスクを評価した。

Comprehensive Meta-Analysis, Version3 にてメタ分析が実行され、変量効果モデル、between-group heterogeneity statistic、メタ回帰分析、フェイルセーフ数、ファンネルプロット、the trim and fill method を採用した。

6. 主な結果

2234 の研究のうち、17 の研究 (対象者 501 人) を特定した。グループ内前後の効果量と対象効果量はそれぞれ、Hedges' $g=0.44$ (95% CI: 0.25–0.63, $z=4.491$, $P<.001$)と Hedges' $g=0.61$ (95% CI: 0.25–0.98, $z=3.32$, $P=.001$)。であった。治療効率は練習した総時間数と正の関係を示した ($B=0.005$, $SE=0.002$, $P<0.05$)。不安度の高い人が最も効果があった ($QB=4.65$, $df=2$, $P<0.05$) ; (Hedge's $g=0.72$; 95% CI: 0.34–1.09, $z=3.75$, $P=.001$)。効果量は、研究年、性別、内科的疾患や年齢によって調整されない。また研究の質は比較的低いが、研究のバイアスは効果に影響なかった。

バイアスリスクの評価では、9 つの研究が高いバイアスであり、一つの研究が低いバイアスだった。研究サンプルは 75.5% が女性 ($SD=12.42$)、平均年齢は 41.08 ($SD=12.42$)、平均治療期間は 8.69 週 ($SE=4.17$)、平均セッションの回数 (週 2.25 回 ($SE=1.31$)) であった。14 全ての研究がポーズを含むハタヨガの説明があり、そのうち 13 の研究は呼吸法も含んだ。5 つの研究がリラクゼーションテクニックを説明し、7 つは瞑想、2 つはその他 (マインドフルネスなど) の説明があった。

7. レビューアの結論

ハタヨガは不安症治療に期待できる方法である。しかし、ハタヨガを他の確立された治療と比較し、そのメカニズムを理解するには、より良い比較試験が必要である。

8. 要約者のコメント

個人的にはハタヨガのどの要素が不安症に効果があるのか (一部の要素か全体的なのか)、さらなる研究を期待したい。

杉山かな子 2020年10月31日 岡孝和