

5. SR 精神および行動の障害 (F419 小児、青年の不安)

文献

Weaver LL, Darragh AR: Systematic review of yoga interventions for anxiety reduction among children and adolescents. *Am J Occup Ther*. 2015, Nov-Dec;69(6): 6906180070p1-p9.
PubMed ID:26565100

1. 背景

不安障害は子供や若者の間で最も一般的な精神的疾患である。ヨガは病院や学校、社会環境で広く使われているが、不安軽減効果をまとめて集約した情報は限定されている。

2. 目的

小児および青年（3歳～18歳）の間の不安に対するヨガ介入のエビデンス（1990年～2014年の研究）を分析した。

3. 検索法

特性とエビデンスレベルに照らして論文を再調査した。研究調査は医学、教育、心理学の文献で公表された最終審査（論評）を含む。したがって、前回のシステマティックレビュー（Case-Smith, Weaver, & Fristad, 2015）で最初の著者によって適用された方法を使った。この方法は、それぞれの研究論文の方法論、厳密さ、エビデンスレベルを評価するために、リハビリテーションと心理学調査両方のために発展させたクライテリアを使う。

4. 文献選択基準

英語出版の同分野の専門家たちが評価した研究調査、アーサナや調気法、瞑想を含めたヨガや心身両面への介入、参加者の年齢は3歳～18歳、不安の結果判定法の介入。

5. データ収集・解析

・PubMed ・CINAHL ・ERIC ・PsycINFO ・AltWatch ・Clinical Key ・Cochrane Database of Systematic Reviews ・Natural Medicines Comprehensive Database ・Natural Standard ・Mindfulness Research Guide ・Traditional Chinese Medicine Information Database を含むデータベースやサイトから探した。

6. 主な結果

2,147 論文を同定し、全文調査に適合する 80 論文を検出した。最終的な分析は6つのランダム化比較試験と、2つの非ランダム化 pre-post 介入、コントロールグループ研究、7つの非ランダム化 pre-post 介入研究、1つの事例研究の16だった。

ほぼすべての研究で、ヨガ介入後の不安や不安から生じる症状や行動が軽減した。

有意な不安の軽減を示した研究は特定集団や高い頻度（例えば週2、3回）で介入している研究である。摂食障害の若者への摂食障害向けに組まれたヨガ介入は STAI の状態不安と特性不安ともに軽減させるという大きな成果を示した(Carei et al. 2010)。同様に若い音楽家の音楽演奏不安に対しての介入で、performance anxiety questionnaire における不安を有意に軽減した(Khalsa et al. 2013)。いくつかの有力な研究調査が含まれているが、方法論的な厳格さに欠け、総合的な一連の証拠が少ないものもあり、メタアナリシスは完成しなかった。

7. レビュアーの結論

ほぼすべての研究で、ヨガ介入後の不安や不安から生じる症状や行動が軽減したが、多種多様な調査対象集団で、いくつかの研究デザインには限界があり、測定方法が様々であるため、ヨガが不安を軽減すると一般化できるためには、さらなる研究が必要である。

山本 亜子 岡 孝和 2016年7月18日