

5. SR 精神および行動の障害 (F99 精神神経疾患)

文献

Balasubramaniam M, et al : Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front Psychiatry*. 2013 Jan 25; 3:117. PubMed ID:23355825

1. 背景

精神疾患への処置についての治療効果、安全性、患者側の受け入れ、そして対費用効果に関する要求は益々高まっている。幾つかの研究では、特に精神症状および一般的な幸福感において、ヨガの有用性を示している。

2. 目的

主に精神障害の処置とするヨガの有効性に関する根拠について、系統的に検証する。

3. 検索法

比較対照試験に関する Cochrane Central Register、および MEDLINE, EMBASE, そして PsycINFO の標準的な文献検索データベースにおいて、2011 年 6 月に、①yoga と ②psychiatry、或は depression、anxiety、schizophrenia、cognition、memory、attention、および③randomized controlled trial (RCT)をキーワードとして検索した。

4. 文献選択基準

ヨガを独立変数とし、上記の語を従属変数として扱った研究を対象とするとともに、除外基準（非盲検試験、非無作為化試験、症例シリーズ、学位論文）に従った。

5. データ収集・解析

合計 124 件が得られ、最終的に 16 件が厳密な判断基準に適合した。

6. 主な結果

ヨガの潜在性の急性の利益を支持する B 段階エビデンスとしては、うつ病 (RCT 4 件)、統合失調症における薬物療法の補助として (RCT 3 件)、児童の ADHD (RCT 2 件) が、また C 段階のエビデンスとしては睡眠の訴え (RCT 3 件) が挙げられた。認知症および摂食障害の RCT では相反する結果が得られた。どの研究においても、一次予防や再発予防、あるいは薬物療法との比較効果については検討していなかった。

7. レビュアーの結論

RCT から、ヨガがうつ病や睡眠障害に関して、そして増強療法として一般的に信じられていることを支持する新たなエビデンスを示した。これらの研究の限界としては、二重盲検比較試験ができないこと、対象者数が少ないことから多重比較がされていないこと、追試の欠如がある。ヨガがメンタルヘルスを向上させると十分に解釈するためには、生理指標と脳画像研究、ヨガと標準的薬物療法や心理療法との比較、長期効果に関する研究が必要である。

野坂 見智代 岡 孝和 2017 年 1 月 28 日