

5. SR 精神および行動の障害 (F431 PTSD)

文献

Kelly UA, Evans DD, Baker H, Noggle Taylor J: Determining Psychoneuroimmunologic Markers of Yoga as an Intervention for Persons Diagnosed With PTSD: A Systematic Review, *Biol Res Nurs.* 2018 May; 20(3):343-351. PMID: 29130314

1. 背景

心的外傷後ストレス障害（以降 PTSD）の心理的症状の治療的介入として、基礎となる生理学的メカニズムに関する推測を伴うヨガに関する研究が増えている。今後の発展のためには、PTSD の症状に対する潜在的な介入の影響の根底にある作用機序を理解する必要がある。

2. 目的

生理学的アウトカムを測定した PTSD の介入としてのヨガの研究を特定し、定性的に評価し、統合する。

3. 検索法

1994 年 1 月 1 日から 2016 年 9 月 30 日までに発行された記事について、PubMed®、Embase®、PsycINFO®、Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature®、Web of Science®、および Scopus® の系統的検索を実施。

4. 文献選択基準

対象は PTSD と診断された成人（18 歳以上）で、ヨガを指導することで生じる変化に対し、客観的で生理学的な測定を行ったもの。

5. データ収集・解析

当初我々は、オリジナルレポートの RCT のみ記事に含めるようにした。しかしこの基準を満たす研究は一件だけだったので、non-RCT も含め科学の現状を提示した。以下の論文は除外した (1) 検索用語と無関係である (2) ヨガと非ヨガの両方のモダリティを組み込んだ介入、たとえばマインドフルネススペースの認知療法を含む (3) 相互作用を含まない (4) 特に PTSD のための介入が含まれていなかった (5) 精神障害の診断および統計マニュアル（アメリカ精神医学会、2000、2013）に基づいて PTSD 診断を確立するための定量化可能な手段を使用しなかった。臨床医が管理する PTSD スケール（Weathers, Ruscio, & Keane, 1999）または心的外傷後チェックリスト（PCL; Weathers, Litz, Herman, Husks, & Keane, 1994）、または (6) 少なくとも 1 つの客観的な生理学的結果の尺度が含まれていなかったもの。

6. 主な結果

全般的に、ヨガは PTSD に対する有望な介入であろうことを示唆する。全ての研究は初歩的なものであり、サンプルサイズが小さく、一般化するのは困難であった。唯一の RCT は、ヨガは過覚醒を軽減することを示唆した。ヨガが心拍数に関する自律神経によるコントロールに影響するかどうかという点については相反する結果があり不明。

7. レビュアーの結論

多くの研究で PTSD に対するヨガの効果の機序を提案しているが、実際に生理的エビデンスを示した研究は 3 件のみであった。加えていくつかの研究は方法論的な限界が存在した。HPA 軸と免疫の活性化に関連する機序に関してはギャップが存在する。さらなる機序に関する研究が必要である。

8. 要約者のコメント

一般に PTSD 患者のコルチゾール値は抑制されている。ヨガの HPA 軸に及ぼす効果に関する結論は一貫しておらず、それによってヨガの PTSD に対する効果を説明しようとするには無理があると思われる。さらなる研究が必要。

小林真咲恵 岡孝和 2021年4月20日