

## 5. SR 精神および行動の障害 (F20 統合失調症)

### 文献

Cramer H, et al : Yoga for schizophrenia: a systematic review and meta-analysis.  
*BMC Psychiatry* 2013 Jan 18;13:32. PubMed ID : 23327116

### 1. 背景

近年、身体活動が統合失調症患者の生活の質と機能を向上させることが実証されている。ヨガは呼吸法や瞑想法を含む身体活動と身体の意識化を組み合わせたインド発祥の修練法である。ヨガは身体、感情、思考のバランスを調整し、ストレスや精神的な症状を緩和すると考えられている。

### 2. 目的

統合失調症に対するヨガの効果を、生活の質、機能、および入院について体系的に見直しメタ分析する。

### 3. 検索法

MEDLINE/PubMed、Scopus、Cochrane Library、PsycINFO、および、IndMED の検索（最初から2012年8月28日）。

### 4. 文献選択基準

言語に制限を設けず、統合失調症患者を対象として、通常治療および非薬理的介入とヨガの比較を行っている、ランダム化比較試験（RCT）が対象。

### 5. データ収集・解析

統合失調症患者を対象として、通常治療および非薬理的介入とヨガの比較を行っているRCTを検索対象とした。認知機能、社会的機能、入院、および安全性は二次の結果として定義した。2名のレビュアーが独立して、患者データ（年齢、診断など）、方法（ランダム化、割り付け）、介入（ヨガの種類、頻度、および、持続時間）、コントロール群の介入（種類、頻度、期間）、成果（評価指標、評価時点）を抽出した。メタ解析は、ランダム効果モデルによる、Review Manager 5 software (Version 5.1, The Nordic Cochrane Centre, Copenhagen)を用いた。バイアスのリスクはコクラン・バック・レビュー・グループが推奨するバイアスツールのリスクを用いて評価した。標準化された平均差（SMD）および95%信頼区間（CI）を計算した。

### 6. 主な結果

- ・5件のランダム化比較試験（合計337人の患者）についてレビューを行った。
- ・2件の試験は低リスクのものであった。
- ・2件の試験が通常治療とヨガを比較したもの、1件の試験が運動とヨガを比較したもの、2件の試験が通常治療・運動とヨガを比較したものであった。
- ・ヨガと通常治療を比較した短期的影響として、陽性症状(SMD=-0.58; 95%CI -1.52 to 0.37; P=0.23)、陰性症状(SMD=-0.59; 95%CI -1.87 to 0.69; P=0.36)について、いずれもヨガの効果を示すエビデンスは見られなかった。生活の質(SMD=2.28; 95%CI 0.42 to 4.14; P=0.02)は、エビデンスの質は中等度でヨガ群に効果があると示された。これらは、いずれもバイアスリスクの高い研究のものであった。社会的機能(SMD=1.20; 95%CI -0.78 to 3.18; P=0.23)に関して、ヨガの効果を示すエビデンスは見られなかった。
- ・ヨガと運動を比較した短期的影響として、陽性症状(SMD=-0.35; 95%CI -0.75 to 0.05; P=0.09)、陰性症状(SMD=-0.28; 95%CI -1.42 to 0.86; P=0.63)、生活の質(SMD=0.17; 95%CI -0.27 to 0.61; P=0.45)、社会的機能(SMD=0.20; 95%CI -0.27 to 0.67; P=0.41)について、いずれもヨガの効果を示すエビデンスは見られなかった。
- ・一つの試験で有害事象が報告された。

### 7. レビュアーの結論

ヨガは統合失調症患者の生活の質に対して短期的効果を示すとする中等度のエビデンスが1件見出された。これらの効果がバイアスと明確に区別できず、介入の安全性が不明であるため、ヨガを統合失調症のためのルーチンの介入法として推奨することはできない。

### 8. 要約者のコメント

原田 淳 岡 孝和 2016年11月8日