

# その他 SR 医療従事者のストレスマネジメントとしてのヨガの有効性 (医療従事者 6、歯科医師 2、看護師 3)

## 文献

Cocchiara RA, et al: The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *J Clin Med*. 2019 Feb 26; 8(3):284. PMID:30813641

### 1. 背景

医療従事者は、常に強いストレスに直面している。医療従事者や医学生は、燃え尽き症候群が発症しやすい競争の激しい環境において、重い仕事上の負荷と強いストレスに対処する必要がある。燃え尽き症候群とストレスは、医療従事者の心身の健康に影響を与え、患者の不満、不安、リスクの増加を引き起こすため、治療の質を低下させることになる。これまでの研究により、ヨガや心身相関の瞑想プログラムは、医療従事者の共感性を高め、ストレスを軽減し、身体的な問題を改善する効果的な方法となる可能性が示唆されている。

### 2. 目的

医療従事者のストレスマネジメント、および、燃え尽き症候群を予防するための方法としてのヨガの有効性に関する評価を行う。

### 3. 検索法

PubMed、Scopus (2017年2月まで)。“yoga AND stress management AND health professional”で検索。

### 4. 文献選択基準

「yoga」と「stress management」および「health professional」を含む論文を検索。可能性のあるすべての文献を個別にレビューし、適格性を評価した。発行年、言語による制限はない。

### 5. データ収集・解析

独立した2人のレビュアーがデータを収集し、意見の不一致は3人目のレビュアーを加えて討議し、合意を得た。研究デザイン(観察研究または臨床試験)、出版年、国、結果、品質スコアの情報を収集した。

### 6. 主な結果

11件が基準を満たしていた。7件が臨床試験であり、ヨガの介入を分析し、ストレスレベル、睡眠の質、生活の質を測定することによって有効性を評価した。臨床試験の品質評価は、平均スコアは1/5であり(最小1/5、最大5/5)、研究の質が全体的に低いことを示している。4件は観察研究であり、職場環境にストレスを引き起こす要因を示し、医療従事者がヨガによって身体的、感情的、精神的健康の改善を信じていることを強調している。観察研究の品質評価は、平均スコア6.5/9であり(最小5/9、最大8/9)、全体的な質が高いことを示している。対象別では、看護師を対象としたもの3件、医療従事者に関する6件、歯科医師に関するものが2件であった。中国の看護師に関する研究では、6か月のヨガプログラム後のストレスレベルの改善が統計的に有意であることが示された( $\chi^2=16.449$ ;  $p<0.001$ )。医学生に対する研究では、11週間のヨガプログラム後の自己制御の値(3.49から3.58;  $p=0.04$ )と自分への思いやりの値(2.88から3.25;  $p=0.04$ )の改善が示された。地域別では、アメリカで実施されたもの10件、中国で1件であった。

### 7. レビュアーの結論

ヨガは医療従事者のストレスマネジメントに効果的であるように思われるが、意義あるエビデンスを示すためには、今後、方法論的に質の高い研究が必要である。

### 8. 要約者のコメント

医療従事者のストレスマネジメントの方策の一つとしてヨガを推奨してもよい。

原田 淳 岡孝和 2021年10月20日