

## SR その他 (コントロール群)

### 文献

Park CL, et al : Comparison groups in yoga research : A systematic review and critical evaluation of the literature. *Complement Ther Med*. 2014 Oct;22(5):920-9. PubMed ID:25440384

#### 1. 背景

ヨガの介入試験を正確に実施し、解釈するためにはコントロール群は必須であるが、ヨガは非常に異種性の高い練習で構成されていることと、奏効機序が必ずしも明確になっていないため、適切なコントロール群の選択が困難である。

#### 2. 目的

ヨガの無作為比較試験 (RCTs) で使用されているコントロール群についての系統的レビューを行った。

#### 3. 検索法

システマティックレビューとメタアナリシスのための優先報告項目(PRISMA)に従った。2人の著者は、データベースの開始から2012年4月27日の最終見直し日まで、テキスト用語「ヨガ」を使用して4つの電子データベース (PsycINFO、OVID、AgeLine、PubMed) を検索した。加えて我々の電子データベース検索の中で突出して選ばれた5つの主要なジャーナル (Arch Intern Med、BMC Complement Altern Med、EvidBased Complement Altern Med、Int J Yoga、J Altern Complement Med) の目次をハンドサーチした。

#### 4. 文献選択基準

以下の4つの基準を満たしているかどうかを検討した。(1) 研究は1つの集団に少なくとも1つのヨガセッションを提供し、少なくともテストの前後にいくつかのアウトカムを測定、(2) 参加者は18歳以上、(3) 出版された論文は英語で書かれている、そして(4) 論文の全文がレビューのために利用可能。論文が電子形式で入手できなかった場合、私たちは2つの大学図書館のセンターの1つを通して購入した。

#### 5. データ収集・解析

ヨガの介入について報告した3062件の記事を特定し、上記の基準を満たす465の研究を特定した。この論文では、RCTとしてコード化された154の研究のサブセットに焦点を当てた。つまり、少なくとも参加者はヨガを受けたグループまたは比較群に無作為に割り当てられた。このうち、13の論文の著者が、その研究で最初に報告されたものを超える追加の結果を報告していた、2つは、ヨガの条件を2つしか比較しなかった研究 (ヨガ対ヨガと推拿など) 4つは、ヨガが介入のほんの一部である併用療法と7つは、ヨガの非常に特殊な影響 (例えば錯視) を検査するように設計された単一セッションの報告であった。これらの26の研究は、健康や幸福を有意義に改善するための介入としてのヨガの研究で用いられる対照条件を検討するための現在のレビューから削除された。したがって、128の無作為化比較試験が含まれた。

#### 6. 主な結果

128のRCTが組み入れ基準を満足した。そのうち65は受動的なコントロール群 (待機群、通常治療、無治療、非介入群)、63は少なくとも1つのアクティブな介入を含む群。主なものは、身体運動 (43%)、リラクゼーション/瞑想 (20%)、教育 (16%) であった。ほとんどの研究では、なぜ、そのようなコントロールを選択した理由に関して強い論理的根拠はなかった。出版年を考慮すると、ヨガの研究におけるアクティブコントロール群の採用は、時間とともに徐々に増加しているように見える。

#### 7. レビュアーの結論

潜在的に強力な介入としてヨガが確立されていることを考えると、今後の研究ではアクティブコントロール群を用いるべきである。さらに、コントロール条件を決める際には、ヨガの効果の特徴的な機序を抽出できるよう、注意すべきである。

永沼 智子 岡 孝和 2017年12月31日