

## SR その他 (子どもに対するヨガ)

### 文献

Birdee GS, et al : Clinical Applications of Yoga for the Pediatric Population: A Systematic Review. *Acad Pediatr.* 2009 Jul-Aug;9(4): 212-220. PubMed ID:19608122

### 1. 背景

近年、医学的状態を予防または治療するためのヨガの治療用途への関心および研究が増加している。成人の疫学研究は、多くの人が健康維持にヨガを使用し、全体的な健康、筋骨格および精神的健康状態を知覚することを示唆している。対照的に、小児集団におけるヨガの安全性および有効性についてはほとんど知られていない。

### 2. 目的

小児集団におけるヨガの臨床応用に関するエビデンスを評価する。

### 3. 検索法

CINAHL、Controlled Trials (CENTRAL)、EMBASE、Medline、PsycINFO を含む電子文献検索と手動検索を、検索開始から2008年12月まで行った。0歳から21歳までの集団におけるヨガまたはヨガベースの介入を含むランダム化比較試験(RCTs)とノンランダム化比較試験(NRCT)が選択された。データは抽出され、論文は修正されたJadadスコアと表の要約を伴う記述的方法論的基準を利用して批評的にレビューされた。

### 4. 文献選択基準

選択基準として、0~21歳の被験者を対象としたRCTとNRCTを含めた。介入がヨガやヨガベースの運動であると具体的に述べている場合の研究は含めた。ヨガ以外のモダリティ(例:ゲーム、マッサージ、インタラクティブディスクッション、非特定緩和技術)を組み込んだヨガ介入も含めた。論文、抄録、英語以外の出版物は除外した。また、ヨガを特に記述していない瞑想の報告研究、マインドフルネスに基づくストレス軽減法、超越瞑想、またはリラクゼーション反応を利用した研究は除外した。

### 5. データ収集・解析

報告の質を評価するため、RCTに変更Jadadスコアを使用した。Jadadスコアは、0~5までの数値スコアリングシステム(0が弱く、5が強い)で報告の質を測定した。16、17値は、無作為化、二重盲検化、抜去/脱落などの報告方法の妥当性に基づいて割り当てられた。Jadadスコアの改変により、適切とされるがヨガの研究では使いにくい二重盲検化のための2つの視点ではなく、単盲検検査(すなわち、ヨガの場合、アウトカム評価者の盲検)の1視点での利用が可能になった。RCTsの方法論的品質をさらに説明するために、我々は、以下の情報(Yes/No)を収集するために以前に報告された18の方法を用いた:記述された無作為化方法、結果評価者盲検、報告された脱退/脱落、サンプルサイズの正当化、適切なデータ分析、ヨガの介入の適切な記述、コントロールグループの適切な記述と正当化、ヨガインストラクターの資格の記述が含まれる。第2研究者は、最終的に選ばれたRCTの20%を評価し、データ収集方法の信頼性を評価するための合意のためのκ係数を計算した。その結果、 $r = 1.0$ のκスコアを得、優れた信頼性を示唆することができた。

### 6. 主な結果

1979年から2008年において34件(RCTsが19件、NRCTが15件)の対照研究が確認された。多くの研究は方法論的な質が低かった。ヨガが研究された臨床分野には、体力、心臓呼吸器系への作用、運動能力/強さ、精神的健康および心理的障害、行動および発達、過敏性腸症候群、および出生前のヨガに続く出生転帰が含まれる。レビューされた試験で有害事象は報告されなかった。大多数の研究は有益な結果であったが、無作為化方法、退出/脱落、およびヨガの介入の詳細などの方法論的限界があるため、決定的なエビデンスとはいえない。

### 7. レビュアーの結論

小児集団におけるヨガの臨床応用に関するデータは限られていた。出版された論文のほとんどは有益であると示唆したが、研究の質が低く数も少ないことから、この結果は予備的なものである。子供たちのためのヨガに関する、より高水準の方法論と報告方法を用いた研究が必要である。

池田 聡子 岡 孝和 2016年12月19日