

	果	Indian J Physiol Pharmacol 2006; 50(4): 375-383.
18	うつ病のマネージメントにおける Sahaja ヨガの効果を検証する	Sharma et al: Effect of Sahaj Yoga on Depressive Disorders. Indian J Physiol Pharmacol 2005; 49(4): 462-468.
19	産前および産後のうつに対して、社会的支援（言語的活動）とヨガの効果（肉体的活動）を比較する	Field T, et al. Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. Journal of Bodywork and Movement Therapies,2013;17:397-403.
20	大うつ病の女性における8週間のジェントルハタヨガの実行可能性と容認性の調査、および特に思考の反芻に及ぼす効果をコントロール群と比較する	Kinser PA, et al. Feasibility, Acceptability, and Effects of Gentle Hatha Yoga for Women with Major Depression: Findings From a Randomized Controlled Mixed-Methods Study. Archives Psychiatric Nursing, 2013; Vol 27: 137-147.
21	脳卒中後の慢性片麻痺患者の自己申告された抑うつ気分と不安に対して、ヨガと運動が、さらなる改善を提供するかどうかを調査する。また将来の研究実施可能性を評価する	Chan W, et al. "Yoga and exercise for symptoms of depression and anxiety in people with poststroke disability+ a randomized, controlled pilot trial," Alternative Therapies, 2012, 18 (3), 34-43
22	軽いうつ傾向にある認知症家族介護者のうつ症状・メンタルヘルス・認知機能・テロメラゼ活性に及ぼす Kirtan Kriya ヨガ瞑想の効果を検査する	Lavretsky H, et al : A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: Effects on mental health, cognition, and telomerase activity. Int J Geriatr Psychiatry 2013;28:57-65.
23	短期間のアイアンガーヨガが、マイルドなうつ状態の成人の心理状態に及ぼす影響を調べる	Woolery A, A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. Altern Ther Health Med, 2004; 10: 60-63
24	うつ病に対する SKY(スダルシャンクリアヨガ)の効果を検査(電気けいれん法)、イミプラミンと比較する	Janakiramaiah N, et al: Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy (ECT) and imipramine. Journal of Affective Disorder,2000; Vol.57: 255-259.
25	長期に患っている臨床的に重篤な抑うつ気分の患者に対して、(a) ハタヨガと瞑想+心理教育 (b) 催眠の集団療法+心理教育の有効性(寛解率と症状)を、心理教育のみのコントロール群と比較する	Butler L et al: Meditation With Yoga, Group Therapy With Hypnosis, and Psychoeducation for Long-Term Depressed Mood: A Randomized Pilot Trial. Journal of Clinical Psychology,2008; 64: 806-820
26	医学的ヨガのプライマリーケアにおけるストレス関連疾患および愁訴(ストレス, 不安, 抑うつ, 痛み, 睡眠, QOL)に対する効果を通常治療+ヨガ併用群と通常治療単独群とで比較する	Kohn M, et al: Medical Yoga for Patients with Stress-Related Symptoms and Diagnoses in Primary Health Care: A Randomized Controlled Trial.Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013.
27	ヨガ療法が神経疾患患者の介護者の不安や抑うつ症状、QOL に及ぼす影響を検討する	Umadevi P, et al. Effect of yoga therapy on anxiety and depressive symptoms and quality of life among caregivers of in patients with neurological disorders at tertiary care center in India: A randomized controlled trial. Indian journal of Psychiatry 55, Yoga and Mental Health Supplement,July 2013:385-89
28	1.フルタイムで働く人の仕事ストレス・不安・憂鬱に対して瞑想(Sahaja Yoga meditation)が有効か、2.精神的な静寂法の方がリラクゼーション志向性の瞑想より有効かを評価する	Manocha R et al.: A Randomised, Controlled Trial of Meditation for Work Stress, Anxiety and Depressed Mood in Full-Time Workers, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2011
29	音楽家もつ演奏への不安と気分の動揺に対して、ヨガとヨガのライフスタイル介入が効果的か、コ	Khalsa SBS, et al.: Yoga Ameliorates Performance Anxiety and Mood Disturbance in Young Professional Musicians. Psychophysiol Biofeedback, 2009; 34: 279-289.

	ントロール群と比較検討する	
30	女性のうつや不安の症状におけるヨガ実習の影響を評価する	Javnbakht M, et al. Effects of yoga on depression and anxiety of women. <i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i> 15 2009; 102-104.
31	MBSR(マインドフルネスストレス低減法)が、全般性不安障害に対して有効な手段であるか、検討する。	Hoge, EA. et.al.: Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity, <i>J. Clin. Psychiatry</i> , 2013;74(8):786-792.
32	PTSDの女性退役軍人および民間女性におけるアルコールと薬物の乱用に対するヨガ介入療法の効果を調べる	Reddy S, et al.: The effect of a Yoga intervention on alcohol and drug abuse risk in veteran and civilian women with posttraumatic stress disorder, <i>The Journal of Alternative and Complementary Medicine</i> 2014;20, 750-756
33	慢性、治療非反応性の PTSD 女性患者に対し、情動調整の向上、PTSD 症状の軽減に関するヨガの効果を、支持的な健康教育と比較する	van der Kolk BA et al: Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. <i>J Clin Psychiatry</i> . 2014 Jun;75(6):559-65
34	心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の女性患者を対象に、ヨガ介入による症状軽減(マインドフルネス、精神的柔軟性、情動調整に対する影響) のメカニズムを検証する	Dick AM, et al Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women:The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. <i>JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY</i> , 2014 May 18
35	PTSDの女性に対して、クリパルベースのヨガ介入群とコントロール群とを比較し、実習者のための許容限度とヨガ介入の可能性を検討すること	Mitchell KS et al. A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an intervention for PTSD Symptoms in Women. <i>Journal of Traumatic Stress</i> ,April 2014; 27:121-128
36	インドのビハールで洪水に巻き込まれた被災者に対する1週間のヨガの効果を検討する	Telles S et al: Post traumatic stress symptoms and heart rate variability. <i>BMC Psychiatry</i> 2010, 10:18.
37	通常の治療を6ヶ月以上行っても十分な改善のみられない慢性疲労症候群患者に対して、アイソメトリックヨガの実行可能性と有効性を検討する	Oka T, et al: Isometric yoga improves the fatigue and pain of patients with chronic fatigue syndrome who are resistant to conventional therapy: A randomized, controlled trial. <i>Biopsychosoc Med</i> 2014;8:27
38	ヨガ実習によって青年期摂食障害患者の摂食上の症状および心理学的症状を軽減できるか評価する	Carei TR et al. Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders. <i>Journal of Adolescent Health</i> 46 (2010) 346-351.
39	むちゃ食い障害に対する12週間のヨガ実習効果の予備調査	Mclver S, et al. "Yoga as a treatment for binge eating disorder: A preliminary study," <i>Complementary Therapies in Medicine</i> . 2009, 17: 196-202.
40	自分の体型に不満をもっている女子大生において、摂食障害のリスクファクターを減少させるためにヨガプログラムが有効かどうかを検討する	Mitchell KS et al. Innovative Interventions for Disordered Eating: Evaluating Dissonance-Based and Yoga Interventions. <i>International Journal of Eating Disorders</i> , 2007; 40; 2 :120-128
41	早漏 (PE) マネージメントにおけるヨガ治療と自然療法治療の有効性を比較する	Mamidi P et al. :Efficacy of certain yogic and naturopathic procedures in premature ejaculation: A plot study, <i>International Journal of Yoga</i> , 2013 Jul-Dec; 6(2): 118-122

6. 神経系の疾患 (15論文)

	Research Question	論文
1	歩行時に左右に補助器具を使用しているMS患者に対する、ヨガと理学療法介入の効果と比較検討す	Hogan N, et al : The Effect of Community Exercise Interventions for People with MS Who Use Bilateral Support for Gait ,2014

	る。	
2	多発性硬化症女性の身体的痛みとQOLに、プラナーヤーマとハタヨガとラージャヨガがどのような効果を与えるのかについて調べる	Doulatabad N, et al. THE EFFECTS OF PRANAYAMA,HATHA YOGA AND RAJA YOGA ON PHYSICAL PAIN AND THE QUALITY OF LIFE OF WOMWN WITH MULTIPLE SCLEROIS. Afr J Tradit Complement Altern Med.,2013 10(1):49-52
3	最小限度の歩行障害を持つ多発性硬化症者への地域内で行なう運動介入の有効性の評価	Garrett M, et al. Exercise in the community for people with minimal gait impairment due to MS: an assessor-blind randomized controlled trial. Multiple Sclerosis Journal . 2012; 19(6) :782-789
4	ヨガが多発性硬化症患者の痙縮、認知の悪化、抑うつ、疲労軽減させる効果があるかを調査する	Velikonja O, et al. Influence of sports climbing and yoga on spasticity, cognitive function, mood and fatigue in patients with multiple sclerosis. Clinical Neurology and Neurosurgery . 2010 ; 112, 597-601.
5	ヨガ、および有酸素運動が多発性硬化症 (MS) 患者の認知機能、疲労、気分、生活の質 (QoL) に及ぼす効果をコントロール群と比較する	Oken BS, et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. Neurology, 2004; 62:2058-2064.
6	ギラン・バレー症候群の患者のリハビリテーションにおけるプラナーヤーマと瞑想の付加的効果を研究する	Ragupathy Sendhilkmar, et al. Effect of pranayama and meditation as an add-on therapy in rehabilitation of patients with Guillain-Barre syndrome- a randomized control pilot study. Disability & Rehabilitation, 2013;35(1):57-62.
7	むずむず脚症候群高齢女性患者の睡眠、気分、自覚ストレス、交感神経活動に対するヨガの効果を教育映像プログラムと比較する	Innes KE, et al. The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome(RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012:294058.
8	てんかん治療としての Acceptance and Commitment Therapy (以下ACT) とヨガの効果について評価する	Lundgren T, et al. Acceptance and Commitment Therapy and yoga for drug-refractory epilepsy: A randomized controlled trial. Epilepsy & Behavior. 2008;13:102-108.
9	抗てんかん薬によって維持されている原発性特発性てんかん患者に対するサハジャヨガ瞑想の効果を検討する。特に電気生理学的パラメーターに及ぼす影響を調べる	Panjwani U, et al. Effect of Sahaja Yoga Meditation on Auditory Evoked Potentials (AEP) and Visual Contrast Sensitivity (VCS) in Epileptics. Applied Psychophysiology and Biofeedback.2000; 25(1), 1-12
10	Saha ja ヨガの瞑想を実施することでてんかん患者の発作や脳波にどのような変化が起こるか	Panjwani U, et al. Effect of Sahaja yoga practice on seizure control& EEG changes in patients of epilepsy.indian Journal Med Res.1996 Mar;39(2): 111-6
11	Saha ja ヨガがてんかん患者のストレスマネジメントに貢献しているかどうかを電気皮膚抵抗 (GSR)、血中乳酸レベルによって調査する	Panjwani U, et al. Effect of SAHAJA YOGA Practice on Stress Management in Patients of EPILEPSY. Indian J Physiol Pharmacol 1995; 39(2): 111-116.
12	片頭痛をもった成人における8週間のマインドフルネスストレス低減法 MBSR コースの安全性、実現可能性と効果を評価する	Wells LE, et al: Meditation for Migraines: A Pilot Randomized Controlled Trial. Headache 2014 ;54(9): 1484-95.
13	ヨガの介入が片頭痛患者の血管内皮機能に与える影響について調べる	Naji-Esfahani H, et al. Preventive Effects of a Three-month Yoga Intervention on Endothelial Function in Patients with Migraine. Int J Prev Med 2014;5(4):424-9.
14	セルフケアに比べて前兆のない片頭痛治療のためのヨガ療法の全体的なアプローチの有効性を調査する	John PJ, et al. Effectiveness of Yoga Therapy in the Treatment of Migraine Without Aura: A Randomized Controlled Trial. Headache. 2007 May;47(5):654-61.

15	ヨガをもとにした介入が手根管症候群の症状を緩和する効果があるか検討する	Garfinkel MS, et al. Yoga-Based Intervention for Carpal Tunnel Syndrome A Randomized Trial, JAMA; 1998; 280: 1601-1603.
----	-------------------------------------	---

7. 眼および附属器の疾患（1論文）

	Research Question	論文
1	慢性耳鳴症に対するヨガの効果を検討する。	Kroner-Herwig B, et al. The management of chronic tinnitus-comparison of a cognitive-behavioural group training with yoga. J Psychosom Res 1995 feb; 39(2): 153-65.

9. 循環器系の疾患（26論文）

	Research Question	論文
1	前高血圧とステージI高血圧における個人に対し、ヨガと活発な運動（非有酸素運動）による影響を比較する	Hagins M, et al.: A Randomized Controlled Trial Comparing the Effects of Yoga With an Active Control on Ambulatory Blood Pressure in Individuals With Prehypertension and Stage 1 Hypertension, J Clin Hypertens (Greenwich). 2014;16:54-62.
2	8週間のマインドフルネスストレス低減法(MBSR)が無治療のステージIの高血圧の参加者の自由行動下血圧を降下させる効果があるかを調査する	Blom K, et al.:Hypertension Analysis of Stress Reduction Using Mindfulness Meditation and Yoga:Results From the Harmony Randomized Controlled Trial, American Journal of Hypertension 27(1) January 2014,page122-129.
3	高血圧の予防とコントロールにおける薬によらない介入の有効性を検証する	Subramanian H, et al. Non-pharmacological Interventions in Hypertension: A Community-based Cross-over Randomized Controlled Trial, Indian Journal of Community Medicine, 2011, vol.36(3), 191-196.
4	グレード-Iの高血圧の高齢者における酸化ストレスに対するヨガの効果を調べる	Patil SG, et al. Effect of Yoga on Oxidative Stress in Elderly with Grade-I Hypertension: A Randomized Controlled Study. Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2014 ;8(7): BC04-BC07.
5	未治療の高血圧前症と高血圧症I期の成人におけるアイアンガーヨガプログラム(IY)の血圧に及ぼす効果の評価	Cohen DL, et al : Iyengar Yoga versus Enhanced Usual Care on Blood Pressure in Patients with Prehypertension to Stage I Hypertension: a Randomized Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2011.
6	若年青年の前高血圧症と高血圧症患者に対する身体運動、塩分摂取量の減少、およびヨガの降圧効果を検証する	Saptharishi L, et al: Community-based Randomized Controlled Trial of Non-pharmacological Interventions in Prevention and Control of Hypertension among Yong adults. Indian J Community Med 2009; 34(4):329-334
7	8週間のヨガプログラムが前期高血圧タイ人の、ストレス、BMI、心拍数、血圧へ効果があるか比較検討する	McCaffrey R, et al : The effects of yoga on Hypertensive persons in Thailand. Horist Nurs Pract. 2005; 19(4): 173-80.
8	高血圧症患者に対するヨガの効果を調べる	Murugesan R, et al. Effect of selected yogic practices on the management of Hypertension.Indian J Pharmacol, 2000; 44(2): 207-10.
9	軽度で治療を受けていない、もしくは合併症の無い高血圧患者における、リラクゼーションセラピー(ヨガ)の長期的効果を検証する	van Montfrans GA et al., Relaxation therapy and continuous ambulatory blood pressure in mild hypertension: a controlled study. BMJ 1990 may:

		300(6736):1368-72.
10	ヨガ及びバイオフィードバックの介入により、高血圧に対して効果があるかを調べた	Patel C. Randomised controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. 1975 The Lancet;volume306;No.7925:93-95
11	高血圧管理におけるヨガとバイオフィードバックの有効性を検討する	Patel C: Yoga and biofeedback in the management of hypertension. Journal of Psychosomatic Research, Vol. 19, pp. 355 to 360. Pergamon Press, 1975.
12	ヨガをベースとしたリハビリテーション治療介入の脳卒中後のバランス、バランス自己効力感、転倒の恐れ、QOL への影響を評価する	Schmid AA et al. Poststroke Balance Improves With Yoga: A Pilot Study. Stroke. 2012, 43: 2402-2407.
13	第2期にある心臓リハビリ患者に対する、ヨガ療法介入による陰性感情、心血管機能および認知機能に対する効果を確認する	Yeung A, et al. Randomised controlled trial of a 12 week yoga intervention on negative affective states, cardiovascular and cognitive function in post-cardiac rehabilitation patients. BMC complementary and Alternative Medicine 2014; 14: 441
14	冠動脈疾患患者の自律神経系に対するヨガ実習の効果を評価する	Pal A et al: Effect of yogic intervention on the autonomic nervous system in the patients with coronary artery disease: a randomized controlled trial. Eastern Mediterranean Health Journal 2013; Vol. 19 No.5, 452-458.
15	定期的なヨガ実習と自己鍛錬による冠動脈不全患者の体脂肪と増加した脂質の減少を観察する	Pal A, et al. Effect of yogic practices on lipid profile and body fat composition in patients of coronary artery disease. Complementary Therapies in Medicine,2011; 19: 122—127.
16	徹底したライフスタイルへの介入が冠動脈疾患患者の脂肪の過酸化や抗酸化機能にどのような影響を与えるか	Jatuporn S, et al. Short-term effects of an intensive lifestyle modification program on lipid peroxidation and antioxidant systems in patients with coronary artery disease. Clin Hemorheol Microcirc.2003;29(3-4):429-36.
17	ヨガライフスタイル介入によって冠動脈の動脈硬化にどのような効果が得られるかを調べる	Manchanda SC, et al. Retardation of coronary atherosclerosis with yoga lifestyle intervention. JAssoc Physicians India.2000; 48(7): 687-94.
18	狭心症の既往のある冠動脈疾患患者と冠動脈危険因子保有者に対する、ヨガの生活スタイル介入の血清脂質に及ぼす効果を評価する	Mahajan AS, et al : Lipid profile of coronary risk subjects following yogic lifestyle intervention. Indian Heart J. 1999 jan-feb; 51(1): 37-40.
19	標準的な薬物療法と併用したヨガのトレーニングが、心不全 (HF) における心機能を改善し、N 末端プロ B 型ナトリウム利尿ペプチド (NT pro BNP) を減らすことができるかどうかを評価する	Krishna BH et al: A Randomized Controlled Trial to Study the Effect of Yoga Therapy on Cardiac Function and N Terminal Pro BNP in Heart Failure. Integrative Medicine Insights 2014;9,1-6.
20	ヨガの介入で心不全患者 (NYHA I & II) の身体機能や QOL が改善され得るかどうかを観察するため	Krishna BH, et al. Yoga improves quality of life and functional capacity in heart failure patients. Biomedical Research India,2014;25(2)
21	医学的に安定した心不全患者の心血管系耐久力、Qol、炎症マーカーに対するヨガの効果を検討する	Pullen PR, et al. Benefits of Yoga for African American Heart Failure Patients. Med Sci Sports Exerc. 2010 Apr; 42(4): 651-7
22	標準的な薬物療法に加えて 8 週間のヨガ療法は、心不全患者の運動能力・炎症反応・生活の質を改善するか調査する	Pullen PR et al. Effects of Yoga on Inflammation and Exercise Capacity in Patients With Chronic Heart Failure. Journal of Cardiac Failure 2008; 14: 407-413.
23	埋め込み式除細動器を埋め込んだ患者に対するヨガの心理的効果、心臓への影響を検討する	Toise SC, et al: Psychosocial and Cardiac Outcomes of Yoga for ICD Patients: A Randomized Clinical Control Trial. Pacing Clin Electrophysiol.2014;37(1):48-62.
24	心血管疾患リスクのある閉経後、肥満であり運動をしない女性へ	Innes KE et al: A New Educational Film Control for Use in Studies of Active Mind-Body Therapies: Acceptability and

	の心身療法としてヨガの効果を検証する	Feasibility. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE 2011; Volume 17, Number 5, 453-458
25	心臓病をもつ婦人の安静時のストレスホルモン、身体的機能、最大下運動において8週間のMBSRの効果を調べる	Robert-McComb JJ, et al. A Pilot Study to Examine the Effects of a Mindfulness-Based Stress-Reduction and Relaxation Program on Levels of Stress Hormones, Physical Functioning, and Submaximal Exercise Responses, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE,10(5), 2004: 819-827.
26	慢性期脳卒中後片麻痺に対するヨガの効果を、課題指向の機能、バランス、可動性、うつ、不安、QOLに関する成果について評価を行う	Maarten A, et al. Randomized Controlled Trial of Yoga for Chronic Poststroke Hemiparesis: Motor Function, Mental Health, and Quality of Life Outcomes. Top Stroke Rehabil, 2014; 21;(3): 256-271.

10. 呼吸器系の疾患（15論文）

	Research Question	論文
1	著者らのグループはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）患者に対して安全で実行可能な報告してきた。この研究ではベースライン時の特徴から、COPDに対するヨガの効果を予測することができるかを検討する	Donesky D, et al : “A responder analysis of the effects of yoga for individuals with COPD: Who benefits and how?. Int J Yoga Therapy 2012; (22): 23-36.
2	高齢者の慢性閉塞性肺疾患におけるヨガ実習の安全性、実施可能性、有効性、特に息苦しさの強さと苦痛に及ぼす効果について評価する	Donesky-Cuenco D et al: Yoga Therapy Decreases Dyspnea-Related Distress and Improves Functional Performance in People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Pilot Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. March 2009, 15(3): 225-234
3	小児運動誘発性気管支収縮に対するヨガの効果を評価する	Tahan, F. et al.,: Is yoga training beneficial for exercise-induced bronchoconstriction? Altern. Ther. Health Med. 2014, 20: 18-23.
4	気管支喘息患者のQOLに対するヨガの効果を検討する	Sodhit C et al: Assessment of the Quality of Life in Patients with Bronchial Asthma, Before and After Yoga: a Randomised Trial. Iran J Allergy Asthma Immunol February 2014; 13(1):55-60.
5	2ヶ月間のヨガ練習前後における気管支喘息患者の肺機能、肺拡散能を比較する	Singh S, et al. Effect of Yoga Practice on Pulmonary Function Tests Including Transfer Factor of Lung Carbon Monoxide (TLCO) in Asthma Patients, Indian J Physiol Pharmacol, 2012; 56(1): 63-68.
6	10週間のヨガ実習が女性喘息患者のQOLおよび心拍変動を改善するか評価する	Bidwell, AJ et al. Yoga training Improves Quality of Life in Women with Asthma. The Journal of Alternative and Complementary medicine. 2012. 18: 749-755
7	成人気管支喘息患者に対する統合医療的アプローチのQOLと肺機能への効果を調査する	Kligler B, et al. Randomized Trial of the Effect of an Integrative Medicine Approach to the Management of Asthma in Adults on Disease-related Quality of Life and Pulmonary Function. Alternative Therapies in Health and Medicine. 17.1(Jan/Feb2011): 10-5.
8	気管支喘息の患者の肺機能に対するヨガトレーニングの効果、影響を測定する	Sodhi C, et al : A STUDY OF THE EFFECT OF YOGA TRAINING ON PULMONARY FUNCTIONS IN PATIENTS WITH BRONCHICAL ASTHMA. Indian J Physiol Pharmacol. 2009; 53(2): 169-74.
9	気管支喘息の処置においてヨガに	Venpati. R et al: The efficacy of a comprehensive lifestyle

	基づく生活様式の包括的な修正の有効性の検討と機序の解明	modification programme based on yoga in the management of bronchial asthma: a randomized controlled trial. BMC Pulmonary Medicine 2009,9:37
10	ヨガや呼吸法の介入が、軽度から中程度の喘息に罹った成人に対して臨床指標と生活の質を改善するかどうか効果と可能性を決定する	Alyse B. Sabina, et al. Yoga intervention for adults with mild-to moderate asthma: a pilot study. Ann Allergy Asthma Immunol. 2005 ;94(5):543-8.
11	ブテイコ式呼吸法とプラーナーヤマ（ヨガの呼吸法）のどちらが喘息症状とメタコリンの気管支反応に効果的かを比較する	Cooper S. et al.: Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. Thorax BMJ Journals, April 2003, Vol. 58: 674-679
12	中等度から高用量の吸入ステロイド剤を使用している大人の喘息患者における、喘息管理の補助的方法として、サハジャヨガという伝統的瞑想の効果を評価する	Manocha R, et al. Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: A randomised controlled trial. Thorax; 2002; 57, (2):110-4.
13	軽度から中程度の臨床的に制御された喘息患者でのヨガの有効性を確立し、さらにヨガ技術の有益性を理解する	Vedanthan PK, et al :Clinical study of yoga techniques in university students with asthma: a controlled study. Allergy Asthma Proc 1998; 19(1): 3-9.
14	喘息を持つ白人に対して、PCLエクササイザーを使用して、ヨガ呼吸法実習を行い、気道反応性、最大呼気流量、症状スコア、薬物使用について検討する。	SinghV, et al: Effect of Yoga Breathing exercise (pranayama) on airway reactivity in subjects with asthma. Lancet 1990;335(8702):181-3.
15	気管支ぜんそくに対するヨガの効果について評価する	Nagarathna R, et al: Yoga for bronchial asthma: a controlled study. British Medical Journal (1985) ,291:1077-1079

1 1. 消化器系の疾患（4論文）

	Research Question	論文
1	下痢型過敏性腸症候群（IBS）へのヨガ及び通常治療の効果比較を評価する	Taneja I, et al. Yogic Versus Conventional Treatment in Diarrhea-Predominant Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Control Study. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2004; Vol. 29, No. 1,
2	8週間のMBSRのプログラムが過敏性腸症候群の患者にどのような影響を与えるか検討する。	Zernicke KA, et al. Mindfulness-Based Stress Reduction for the treatment of Irritable Bowel Syndrome Symptoms: A Randomized Wait-list Controlled Trial. Int J Behav Med, 2013; 20(3): 385-96.
3	青年期過敏性腸症候群患者の痛み、胃腸症状、機能障害に対するヨガの効果を経験群とコントロール群で比較する	Kuttner L, et al. A randomized trial of yoga for adolescents with irritable bowel syndrome.. Pain Research & Management(2006), Vol.11(4), pp.217-223.
4	ヨガが慢性膵炎患者のQOLを向上させるか検証する	Sareen S, et al. Yoga: A tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis. World Journal of Gastroenterology, 2007; 13(3) : 391-7.

1 3. 筋骨格系および結合組織の疾患（32論文）

	Research Question	論文
1	ヨガの生気活性化法（YPET）が新規骨折の治療に対して付加的効果があるか検討する	Oswal P, et al. The Effect of Add-on Yogic Prana Energization Technique (YPET) on Healing of Fresh Fractures: A Randomized Control Study, THE JOURNAL

		OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICIN,2011;Volume 17, Number 3, 2011: 1-6
2	65-90歳の高齢者女性の変形性膝関節症に対するハタ・ヨガプログラムの実行可能性と潜在的効果について評価する	Cheung C, et al. Yoga for managing knee osteoarthritis in older women: a pilot randomized controlled trial, BMC Complementary and Alternative Medicine 2014, 14:160.
3	変形性膝関節症 (OA) に対する治療的エクササイズと統合的ハタヨガを統合した治療の有効性を評価するため	Ebnezar J, et al. Effects of an Integrated Approach of Hatha Yoga Therapy on Functional Disability, Pain, and Flexibility in Osteoarthritis of the Knee Joint: A randomized Controlled Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2012, 18: 1. 1-10
4	変形性関節症の中老年の疼痛の程度と抑鬱感および身体的機能障害に対する椅子を用いたヨガとレイキについて比較する	Park J, et al. Managing Osteoarthritis: Comparisons of Chair Yoga, Reiki, and Education (Pilot Study). Holist Nurs Pract 2011;25(6):316-326
5	手関節の変形性関節症患者に対してヨガの与える影響を観察する	Garfinkel MS, et al. Evaluation of a Yoga Based Regimen for Treatment of Osteoarthritis of the Hands. J Rheumatol.1994 Dec; 21(12):2341-3.
6	頸部痛 (CNP) における精神音声共鳴法 (MSRT) というヨガのリラクゼーション法の補足的役割を調べる	Yogitha B, et al. Efficacy of Mind Sound Resonance Technique In Common Neck Pain(CNP) J International Journal of alternative medicine, 2012
7	関節リウマチのパラメーターに対するヨガの影響を包括的に調べる	Singh V. K.. Effect of yogic package on rheumatoid arthritis. Indian J Physiol Pharmacol 2011; 55 (4) : 329-335.
8	コンピューターを通常に使用する人の上肢筋骨格障害症状に対するヨガの効果について、カウンセリングと比較する	Joshi VS, et al. Effects of yogic exercises on symptoms of musculoskeletal disorder of upper limbs among computer users; a randomized controlled trial. Indian J Pharmacol, 2011; 65(10): 424-8.
9	ヨガが、老人性脊柱後湾症を発症した高齢者の脊柱後弯を軽減するか明らかにする	Greendale GA, et al.: Yoga Decreases Kyphosis in Senior Women and Men with Adult-Onset Hyperkyphosis: Results of a Randomized Controlled Trial. , Journal of the American Geriatrics Society 57:1569-1579, 2009.
10	頸椎障害指数 (NDI) のドイツ版作成のための検証で、運動やヨガ実習の効果に対する NDI の変化を検討	Cramer H, et al. Validation of the German version of the Neck Disability Index (NDI), Musculoskeletal Disorders. 2014, 15:91.
11	慢性非特異的頸部痛に対する9週間のヨガ実習の12ヶ月後の効果調査	Cramer H, et al. "Yoga for Chronic Neck Pain: a 12 Month Follow - Up." Pain Medicine. 2013. 14: 541-548.
12	非特異的な慢性頸部痛に対する通常の運動と比較して、アイアンガーヨガの効果の評価する	Cramer H, et al. Randomized-controlled trial comparing yoga and home-based exercise for chronic neck pain. Clin. J .Pain Vol.29, No.3, Mar 2013: 216-223.
13	アイアンガーヨガが慢性的な頸部痛にどれほどの効果があるのかを評価する	Michalsen A, et al. Yoga for Chronic Neck Pain: A Pilot Randomized Controlled Clinical Trial The Journal of Pain, 2012; Vol 13, No 11:1122-1130.
14	ヨガを週1回と週2回練習する効果の比較と、多様な人種の低所得の人々へのヨガの一般的な可能性を明らかにする	Saper RB, et al. Comparing once-versus twice-weekly yoga classes for chronic low back Pain in predominantly low income minorities: A randomized dosing trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013; Article ID 658030, 13 pages.
15	慢性の腰痛患者に対する短期間のヨガの効果を通常の理学療法と比較する	Tekur P, .et al. A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT, Complementary Therapies in Medicine, 2012, 20, 107-118.

16	慢性及び再発性腰痛の治療におけるプログラム化されたヨガ実習の費用対効果を、多施設 RCT から得られた個人レベルデータにより評価する	Chuang LH, et al. A Pragmatic Multicentered Randomized Controlled Trial of Yoga for Chronic Low Back Pain. <i>Economic Evaluation. SPINE</i> , 2012, 37:18:1593-1601.
17	慢性、再発性の成人腰痛患者に対するヨガの効果を通常の治療と比較する	Tilbrook HE et al. Yoga for Chronic Low Back Pain, A Randomized Trial. <i>Ann Intern Med</i> 2011;155: 69-578.
18	慢性腰痛のプライマリーケア患者に対し、ヨガが従来型のストレッチ運動や自己管理ブックより効果があるかどうかを検証する	Sherman KJ, et al. A Randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain. <i>Arch Intern Med</i> , 2011, 171, 22: 2019-2026.
19	短期集中合宿型ヨガプログラムが慢性腰痛患者の生活の質に及ぼす影響を評価する	Tekur P et al. Effect of yoga on quality of life of CLBP patients: A randomized control study. <i>International Journal of Yoga</i> . 2010 ; 3(1), 10-17.
20	慢性腰痛のためのヨガのパイロットトライアルを行いイギリスにてフルスケールのトライアルを行う上での可能性と実用性を示し治療のためのヨガの有効性を評価する	Cox H, et al : A randomized controlled trial of yoga for the treatment of chronic low back pain: Results of a pilot study), <i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i> 16(2010)187-193.
21	主に少数民族を対象に慢性腰痛に対するヨガを検討することが可能であるか評価する。検出力が高い試験を計画するために予備的データを収集する	Saper RB, et al. Yoga for chronic low back pain in a predominantly minority population: a pilot randomized controlled trial. <i>Alternative Therapies in Health and medicine</i> ; Nov/Dec 2009; 15, 6
22	慢性腰痛患者に対するアイアンガーヨガ療法の効果を明らかにすること	Williams K, et al. Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain. , <i>SPINE</i> , 2009; Volume 34, Number 19: 2066–2076.
23	慢性腰痛者の背骨の柔軟性に対する効果を、ヨガの短期集中プログラムと、運動するグループとで比較する	Tekur P, et al : Effect of Short-Term Intensive Yoga Program on Pain, Functional Disability, and Spinal Flexibility in Chronic Low Back Pain: A Randomized Control Study. <i>J Altern Complement Med</i> 2008 Jul; 15(5): 637-44.
24	慢性腰痛患者に対して、従来の治療エクササイズやセルフケア書籍よりもヨガ実習が有効であるかについて検証する	Sherman KJ, et al. Comparing Yoga, Exercise, and a Self-Care Book for Chronic Low Back Pain: A Randomized, Controlled trial. <i>Annals of Internal Medicine</i> ; Dec 20, 2005; 143, 12: 849-856.
25	アイアンガーヨガの慢性腰痛に関する効果について評価し、対照群と比較検証する	Williams KA, et al. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. <i>Pain</i> , 2005; Vol. 115: 107–117.
26	慢性腰痛に対するハタヨガの効果（柔軟性、バランス、QOL）について評価し、対照群と比較検証する	Galantino ML, et al. The impact of modified Hatha yoga on chronic low back pain: a pilot study. <i>Alternative Therapies in Health Medicine</i> (2004) , Vol. 10(2): 56-59
27	DRU YOGA の介入によって、仕事上生じる自覚的ストレスや背部痛を緩和する効果が出てくるのかを調べる	Hartfiel N, et al. Yoga for reducing perceived stress and back pain at work, <i>Occupational Medicine</i> , 2012; 62: 606–612.
28	線維筋痛症候群の治療におけるピラティス運動とヨガアーサナの比較研究	Palekar TJ et al. Comparative study of Pilates exercise verses Yogasana in the treatment of fibromyalgia syndrome: A pilot study. <i>International Journal of Pharma and Bio Sciences</i> 2014 July ; 5(3): (B) 410-420
29	線維筋痛症に対する気づきのヨガの有用性について報告したが、①前回の研究で待機群となった患者に対して気づきのヨガを実施し、その効果を検討すると同時に、②前回の検討でヨガ群であった患者の3ヶ月の追跡調査による評価	Carson JW, et al: Follow-up of yoga of Awareness for Fibromyalgia Results at 3 Months and Replication in the Wait-list Group. <i>Clinical Journal of Pain</i> , Vol. 28, Number 9: 804-813, 2012

30	線維筋痛症患者に対するマインドフルネスに基づいたストレス低減プログラム MBSR の効果検討	Schmidt S, et al. Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial. <i>Pain</i> . 2011 Feb;152(2):361-9
31	線維筋痛症 (FM) 患者において包括的ヨガプログラムによる介入が FM 症状と対処に及ぼす影響を調べる	Carson JW, et al. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of Awareness program in the management of fibromyalgia, <i>PAIN</i> , 2010; 151: 530-539.
32	線維筋痛症 (FMS) 患者に対する、リラクゼーションヨガと Tui Na (東洋医学の伝統的なマッサージ) を加えた場合の効果を比較検証する	da Silva GD, et al : Effects of yoga and the addition of Tui Na in patients with fibromyalgia. <i>J Altern Complement Med</i> 2007 des: 13(10): 1107-13.

14. 尿路性器系の疾患 (15論文)

	Research Question	論文
1	血液透析患者の痛み、疲労感、睡眠障害と生化学的マーカーに対するヨガを基本とする運動プログラムの効果の評価	Yurtkuran M, et al. A modified yoga-based exercise program in hemodialysis patients : A randomized controlled study. <i>Complementary therapies in Medicine</i> , online 22 August 2006.
2	生理不順女性のホルモンレベルに及ぼすヨガニドラの効果を検討	Rani M, et al : Impact of Yoga Nidra on Menstrual Abnormalities in Females of Reproductive Age <i>The journal of Alternative and Complementary Medicine</i> Volume19, November 12, 2013, 925-929.
3	出産年齢の月経異常患者に対するヨガニドラの自律神経機能への影響を検証する	Monika, et al. Effect of Yoga Nidra on Physiological Variables in Patients of Menstrual Disturbances of Reproductive Age Group. <i>Indian Journal of Physiol Pharmacol</i> , 2012, 56(2): 161-167
4	月経異常患者の心理的健康問題に対する、ヨガのリラクゼーション・テクニックとしてのヨガ・ニドラの効果を検証する	Rani K, et al. Impact of Yoga Nidra on psychological general wellbeing in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial. <i>International journal of Yoga</i> Vol4, Jan-Jun-2011: 20-25.
5	青年期の原発性月経困難症に対するヨガの臨床効果 (臨床上の有用性) を評価する	Rakhshae, Z, et al. Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. <i>Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology</i> , 2011, 24: 192-196
6	血管運動症状のある女性において閉経に関連する生活の質に及ぼす3つの非ホルモン療法 (ヨガ・運動・オメガ3栄養補助食品) の効果を決定すること	Reed SD, et al.: Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements <i>AJOG</i> 2014, 244e1-11
7	更年期の血管運動症状 (VMS) の頻度を軽減するのにヨガが有効か検討する	Newton KM, et al. Efficacy of yoga for vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. <i>Menopause</i> 2014;21(4): 339-46
8	ヨガが閉経によるホットフラッシュを軽減するかどうかの予備的データを得るため	Avis NE, et al. Pilot study of integral yoga for menopausal hot flashes. <i>Menopause</i> 2014;21:846-854
9	閉経後不眠症患者の更年期障害と心身の健康に対するヨガの効果を評価する	Afonso RF, et al: Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. <i>The Journal of The North American Menopause Society</i> , 2012, Vol.19, No.2, pp. 186-193
10	更年期症状に対するヨガの効果を、前向きランダム化比較対照試験を用いて観察する	Joshi S, et al. Effect of yoga on menopausal symptoms. <i>Menopause International</i> 2011; 17:78-81.
11	更年期症候群の女性の認知機能に	Chattha R et al: Effect of yoga on cognitive functions in

	対するヨガ療法の統合的アプローチ (IAYT) の有効性を調べる	climacteric syndrome: a randomised control study. BJOG 2008;115:991-1000
12	通常の運動に対してヨガ療法が更年期障害を緩和して身体的、精神的、社会的、霊的に健康を増進する効果があるか検討する	Chattha R, et al. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study. Menopause. 2008 Vol. 15, No. 5: 1-9.
13	ウォーキングとヨガが更年期症候群の身体的セルフエスティーム (自己肯定感) に与える影響を調べる	Elavsky S. et al. Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga. Am J Health Promot. 2007; 22(2): 83-92.
14	活動性の低い中年女性に対する 4ヶ月間のエクササイズメンタルヘルスによる効果を、ランダム化比較試験にて検討する	Elavsky S, et al : Physical Activity and Mental Health Outcomes During Menopause: A Randomized Controlled Trial. Annals of Behavioral Medicine 2007, 33(2):132-142.
15	計画的なヨガや運動の介入が更年期女性の睡眠の質にどのような影響を与えるか	Elavsky S, et al. Lack of perceived sleep improvement after 4-month structured exercise programs. Menopause. 2007 May-Jun;143: 535-40.

15. 妊娠、分娩および産褥 (12論文)

	Research Question	論文
1	出産前が、妊娠中の不安や抑うつに対して効果があるかを検証する	Newham JJ, et al : EFFECTS OF ANTENATAL YOGA ON MATERNAL ANXIETY AND DEPRESSION: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. Depress Anxiety. 2014; 31(8): 631-40.
2	正常な妊娠時に行う統合的ヨガの、不快感や不安感、抑うつ感に対する効果を検討する	Satyapriya M, et al. Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. Complementary Therapies in Clinical Practice, 2013, vol.19: 230-236
3	正常妊娠妊婦のQOLと対人関係に及ぼす統合的ヨガの効果を明らかにすること	Rakhshani A et al.: Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. , Qual Life Res (2010) 19:1447-1455.
4	健康な妊婦において統合的ヨガとヨガ的リラクゼーション実習が、自覚されたストレスと心拍変動に及ぼす影響を評価する	Satyapriya M et al : Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women, International Journal of Gynecology and Obstetrics 104(2009)218-222.
5	妊娠期における母親の快適さ、陣痛、出産結果に関するヨガプログラムの効果を研究する	Chuntharapata S, et al.: Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2008;14:105-115
6	ヨガがハイリスク妊婦のストレスを軽減させるかを調べる	Deshpande CS, et al. Yoga for High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. Annals of Medical and Health Sciences Research. Jul-Sep 2013; 3(3): 341-344.
7	ハイリスク妊婦の血小板数および血清尿酸値に対するヨガの効果を検討する	Jayashree R, et al. Effect of the integrated approach of yoga therapy on platelet count and uric acid in pregnancy: A multicenter stratified randomized single-blind study. International Journal of Yoga, Vol. 6 ;Jan-Jun-2013: 39-46.
8	ハイリスク妊婦において、ヨガが妊娠合併症を予防する効果があるか調査する	Rakhshani A. et al. "The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial," Preventive Medicine, 2012, 55, 333-340.
9	妊婦の抑鬱状態や、不安、睡眠障害に対して、ヨガ+太極拳のプログラムが効果があるか、対照群と	Field T, et al : Tai chi / Yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. Complement Ther Clin Pract. 2013 Feb; 19(1): 6-10.

	比較する	
10	ヨガの体位法（アーサナ）とマッサージ療法による産前うつと早産の軽減、新生児に及ぼす影響（早産）に関する検討	Field T, et al. Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. <i>Bodywork and Movement Therapies</i> , 2012; 16: 204-209.
11	妊娠時における腰痛および骨盤帯痛に対するハタ・ヨガの効果を、パンフレット配布群と比較する	Martins RF, et al: Treatment of Pregnancy-Related Lumbar and Pelvic Girdle by the Yoga Method: A Randomized Controlled Study. <i>The Journal of Alternative and Complementary Medicine</i> 2014; 20(1), 24-31.
12	妊娠糖尿病(class A1)のタイ人女性の中でマインドフルネスイーティングとヨガエクササイズが血糖値コントロールにもたらす効果を調査する	Youngwanichsetha S. The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar level of pregnant women with gestational diabetes mellitus. <i>Applied Nursing Research</i> , 2014: S0897-1897(14)00034-2

19. 損傷、中毒およびその他の外因の影響（1論文）

	Research Question	論文
1	ヨガが解毒治療中の女性ヘロイン中毒者のQOLと気分に及ぼす影響を調べる	Zhuang SM, et al : Yoga Effects on Mood and Quality of Life in Chinese Women Undergoing Heroin Detoxification. <i>Nursing Research</i> , Vol.4, pp.260-267, July/August 2013.

健常者（74論文）

	Research Question	論文
1	不安やストレスの身体化症状、不眠など、精神衛生面にヨガがもたらす効果を検証する	Teles S et al: Effect of Yoga on Different Aspects of Mental Health. <i>Indian Journal of Physiological Pharmacology</i> 2012; 56(3), 245-254
2	慢性身体疾患を持つ人々に対するマインドフルネスベースのストレス低減（MBSR）による健康上の有益性の調査	Simpson J, et al : An investigation into the health benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for people living with a range of chronic physical illnesses in New Zealand. <i>New Zealand Medical Journal</i> , 8th July 2011, Volume 124 Number 1337 .
3	ストレスを抱える成人に対して、ヨガもしくは漸進的筋弛緩法がストレス、不安、血圧、生活の質(QOL)を改善するか	Smith C et al.: A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. <i>Complement Ther Med</i> 15,77-83,2007
4	機能的な精神障害外来患者の介護者への簡単なヨガのプログラムの有効性を試験する	Shivarama Varambally, et al. Yoga-based intervention for caregivers of outpatients with psychosis: A randomized controlled pilot study. <i>Asian Journal of Psychiatry</i> , 2013; 6: 141-145.
5	ヨガ瞑想が、認知症の介護者の炎症活性および抗ウイルス転写過程を変化させるか調べた	Black DS. et al. Yogic meditation reverses NF-κB and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial. <i>Psychoneuroendocrinology</i> . 2013 March ; 38(3): 348-355.
6	体育の授業と比較し子供達の感情と行動の機能におけるヨガの効果の調査	Haden SC, et al. A Randomised Controlled Trial Comparing the Impact of Yoga and Physical Education on the Emotional and Behavioural of Middle School Children <i>Focus on Alternative and Complementary Therapies</i> 19, 148-155, 2014
7	地方の宿泊施設のある学校の児童に対する微量元素の吸収と身体能力に対するヨガ練習の効果を調べ	Anita V, et al. /Effect of yoga practices on micronutrient absorption and physical fitness in rural residential. <i>International Journal of Research in Ayurveda and</i>

	る。	Pharmacy. 2014 ; 5(2), 179-184.
8	ヨガトレーニングが思春期前の子どもたちの運動能力に及ぼす影響を調べる	D'souza C, et al. Effects of yoga training and detraining on physical performance measures in prepubertal children – a randomized trial. Indian J Physiol Pharmacol 2014; 58(1) : 61–68.
9	ハタヨガが若年者の血圧、交感神経系もしくは視床下部-下垂体-副腎皮質系に及ぼす影響を調べる	Sieverdes JC, et al. Effects of Hatha Yoga on Blood Pressure, Salivary α -Amylase, and Cortisol Function Among Normotensive and Prehypertensive Youth. Journal of alternative and complementary medicine(NY),2014;20(4). 241-50.
10	8-13歳の子どもに対し、ヨガや体操による体力、認知能力、自尊心、また先生の評価による行動や成績への効果を比較し検討する	Telles S, et al : Effect of yoga or physical exercise on physical,cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial , Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2013, vol.7; 7(1): 37.
11	小学校6年生においてヨガの練習が、心理社会的ストレス反応性が改善するかどうか、体育の授業群と比較検討する	Hagins M et al:A Randomized Controlled Trial on the Effects of Yoga on Stress Reactivity in 6th Grade Students. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,Volume 2013.
12	ヨガやエアロビ未経験の女子大生に対する短期的な指導後の認知機能への影響を検討	Gothe N, et al.: The Acute Effects of Yoga on Executive Function. Journal of Physical Activity and Health, 2013; Vol 10; 4: 488-495.
13	試験のストレスを受ける学生に対するスダルジャンクリヤとプラナーヤーマによるストレス軽減効果を脂質と血球の測定により検討	Subramanian S et al: Role of sudarshan kriya and pranayam on lipid profile and blood cell parameters during exam stress: A randomized controlled trial. International Journal of Yoga.2012 Jan-Jun;5(1):21-27.
14	高校の授業におけるヨガの実行可能性と精神的健康に対する予防効果の検討	Noggle, JJ et al: Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 2012; 33:193-201.
15	ヨガによるマインドフルネストレーニングが小学生女子の自覚的ストレスを軽減し、対処能力や自尊心、自己制御を増大させるか、またその効果は介入の用量(回数)が関係するかの検証	White LS: Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. J Pediatr Health Care 2012;26:45-56
16	高校生にヨガプログラムを導入した際のメンタルヘルスに対する有益性の予備評価	Khalsa SBS: Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial. the Journal of Behavioral Health Services & research 39:1 January 2012.80-90
17	7-9歳の社会経済的に恵まれない児童の認知機能に対するヨガの効果を身体活動と比較し検討する	Chaya MS, et al : Effect of Yoga on Cognitive Abilities In Schoolchildren from a Socioeconomically Disadvantaged Background: A Randomized Controlled Study. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, Volume 18, Number 12, 2012: 1161-1167
18	都市部の公立小学校で実施した12週間のマインドフルネス・ヨーガ実習の実現可能性と受容性、および児童のストレス反応、精神的健康、社会的適応性における効果を検証する	Mendelson, T., et al. “Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth.” Journal of Abnormal Child Psychology 2010, 38: 985-994
19	中高生の長距離走者を対象とした1600m走における準備介入2種(“動機づけ励声練習”と“ヨーガ実習”)の有効性について検討	Donohue B,et al : Effects of brief yoga exercises and motivational preparatory interventions in distance runners: results of a controlled trial. Br J Sports Med 2006;40:60–63
20	ヨガが(プラン構成に関わる認知	Manjunath NK, Telles S : Improved performance in the

	機能を測定する)The Tower of London test の成績に、どのような影響を及ぼすか検討する	Tower of London test following yoga. Indian J Physiol Pharmacol. 2001 jul ; 45(3): 351-4.
21	若年研修学生に対するヨガの身体および精神的健康における効果を検証する	Ray US, et al: Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. Indian J Physiol Pharmacol 2001; 45 (1): 37-53
22	ヨガは医学生へのストレス、不安状態に効果があるかどうかを STAI、フィードバックスコアを用いて調べる	Malathi A, et al. Stress due to exams in medical students – role of yoga, Indian J Physiol Pharmacol 1999; 43 (2) : 218-224
23	高齢者の実行機能(作業切替えと作業記憶)におけるハタ・ヨガ、8週間の介入効果の検証	Gothé NP et al: The Effects of an 8-Week Hatha Yoga Intervention on Executive Function in Older Adults. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2014 Sep; 69(9):1109-16
24	60歳以上の高齢者の転倒に対する太極拳、一般的なバランス運動、バランスに関するヨガ実習の効果と比較検討する	Ni M, et al. Comparative Impacts of Tai Chi, Balance Training, and a Specially-Designed Yoga Program on Balance in Older Fallers, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 2014;95:1620-8.
25	高齢者の心理的健康にヨガの介入の効果を評価する	Hagins M, et al : Effects of Yoga on Psychological Health in Older Adults Journal of Physical Activity & Health 2013.
26	施設入居虚弱高齢者における Inspiratory Threshold Training と Yoga Respiratory Training の呼吸筋機能に及ぼす効果を検証	Cebria I Iranzo Md, et al. Effects of inspiratory Muscle Training and Yoga Breathing Exercises on Respiratory Muscle Function in Institutionalized frail Older Adults: Randomized Controlled Trial. Journal of GERIATRIC Physical Therapy, 2014 ; 37(2): 65-75.
27	老人ホームで暮らす高齢者の生活の質と睡眠の質に対するヨガの効果の評価	Hariprasad VR, et al. Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial. Indian Journal of Psychiatry. 2013; 55, 364-368.
28	高齢者が12週間の身体バランスと可動性のアイアンガーヨガプログラムを実行可能か。	Tiedemann A, et al. A 12-week Iyengar Yoga Program Improved Balance and Mobility in Older Community-Dwelling People: A Pilot Randomized Controlled Trial Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES July 2, 2013: 1068-1075.
29	職場での活力介入と通常のケアとの比較における費用対効果と投資効率を分析する	van Dongen JM, et al. A Cost-effectiveness and Return-on Investment Analysis of a Worksite Vitality Intervention Among Older Hospital Workers : Results of a Randomized Controlled Trial, JOEM, Volume 55, Number 3, March 2013: 337-346
30	ヨガの介入が高齢者の認知機能に与える影響について観察する	V. R. Hariprasad, et al. Randomized clinical trial of yoga-based intervention in residents from elderly homes: Effects on cognitive function. Indian journal of psychiatry, 2013; 55(7).
31	4か月間のヨガ呼吸法トレーニングが健康な高齢者の呼吸機能、心臓の交感神経・迷走神経バランスおよび生活の質を改善するという仮説を検証する	Santaella DF, et al. “Yoga respiratory training improves respiratory function and cardiac sympathovagal balance in elderly subjects: a randomized controlled trial.” BMJ Open. 2011, 1: originally published online May 24, 2011.
32	要介護移行期の高齢者(虚弱高齢者)に対する24週間のシルバー・ヨガエクササイズの効果を検討する	Chen KM, et al : Silver Yoga Exercises Improved Physical Fitness of Transitional Frail Elders. Nursing Research; 2010: 59(5):364-370.
33	健康な高齢者の認知機能、疲労、気分、生活の質に対するアイアンガーヨガの効果を検討	Oken BS, et al: Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. Altern Ther Health Med 2006;12:40-47.
34	ヨガ、および、アーユルヴェーダ	Manjunath NK, Shirley Telles: Influence of Yoga &

	が居住用施設の高齢者の睡眠に対する効果を対照群と比較検証する	Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. Indian Journal of Medical Research. 2005; 121, 683-690.
35	高齢の女性のトレーニング中の最大酸素摂取量向上は、血液量増加や末梢血管トーンズに関連した心肺圧反射の減少のような、特異的な中枢での適応が関係しているか検証する	Stachenfeld NS, et al: Regulation of blood volume during training in post-menopausal women. Med Sci Sports Exerc 1998;19(1):92-8.
36	座りがちで健康な正常血圧の高齢者における有酸素運動とヨガの動脈圧反射感受性に及ぼす効果を比較する	Bowman AJ, et al. Effects of aerobic exercise training and yoga on the baroreflex in healthy elderly persons. European Journal of Clinical Investigation. 1997; 27: 443-449
37	高齢者の骨密度の値に与える14カ月以内の主にエアロビクスエクササイズの効果について測定する。	Blumenthal JA, et al.: Effects of Exercise Training on Bone Density in Older Men and Women, JAGS, 39(11), 1065-1070, 1991
38	医療専門職を対象とした、燃え尽きや気分の改善、共感度の増進、マインドフルネスの向上のためにつくられた健康管理プログラムの効果を評価する	Asuero MA, et al. Effectiveness of a Mindfulness Education Program in Primary Health Care Professionals: A Pragmatic Controlled Trial J. Cont. Edu. Health Prof. 2014, 34: 4-12
39	事務系労働現場で行われるハタヨガのプログラムが、心拍変動と健康に関するアウトカムに及ぼす影響を検討する	Cheema BS, et al. Effect of an office worksite-based yoga program on heart rate variability: outcomes of a randomized controlled trial. BMC Complementary and Alternative Medicine 2013, 13:82.
40	職場におけるライフスタイルへの介入による活力、雇用期間、生産性、病気休暇に関する有効性の評価	Strijk JE, et al : Effectiveness of a worksite lifestyle intervention on vitality, work engagement, productivity, and sick leave: results of a randomized controlled trial. Scand J Work Environ Health 2013;39(1):66-75
41	保育従事者の体の痛みや健康状態に対する、簡単にシンプルな自宅で行うヨガのプログラムの効果	Sakuma Y, et al.:Effect of a Home-Based Simple Yoga Program Child-Care Workers: A Randomized Controlled Trial, The Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol.18.No.8,2012: 769-776.
42	大規模な費用効果試験を行うため、(1)2つの心身職場ストレス軽減プログラム(治療的ヨガ/マインドフルネス)の実行可能性を検討すること。(2)マインドフルネスに基づく方法のオンラインと直接指導との効果を比較する	Wolever RQ, et al:Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: a randomized controlled trial. Journal of Occupational Health Psychology, Vol 17(2), Apr 2012, 246-258
43	大学職員の感情的健康度とストレス耐性改善におけるヨガの有効性の検証	Hartfiel N, et al. 「The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace」 Scandinavian Journal of Work, Environment & Health Vol.37, No.1, Jan. 2011 : 70-76.
44	45歳以上の病院従事者を対象として、worksite vitality intervention の生活スタイルや活力に及ぼす職場意欲への介入効果を評価する	Strijk, JE, et al : A worksite vitality intervention to improve older workers' lifestyle and vitality-related outcomes:results of a randomized controlled trial JECH Online First, 2012,66(11)
45	コンピューターを仕事で使用する人の握力、タッピング・スピード、腰や脚部の柔軟性に対するヨガによる改善効果を検証	Telles S, et al.Effect of Yoga on musculoskeletal discomfort and motor functions in professional computer users. Swami Vivekanand Yoga Research foundation [a Yoga University], Bangalore, India. Work 33 (2009) 297-306.
46	会社員に対する2つのストレスマネジメントプログラム(ヨガと認知行動療法に基づいた)の効果	Granath J, et al : Stress management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. Cogn Behav Ther 2006;35:3-10.

	を比較する	
47	VDT(コンピューター端末)作業者の視覚的不快感に対するヨガの効果を検証する	Telles S, et al : Effect of yoga on self-rated visual discomfort in computer users. Head & Face Medicine (2006), Vol.2(46).
48	本研究では漸進的筋弛緩法(PMR)とハタ・ヨガのアーサナの心理学的効果について比較することを目的とした	Ghoncheh S and Jonathan C. Smith. "Progressive Muscle Relaxation, Yoga Stretching, and ABC Relaxation Theory." JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY; 2004; 60(1):131-136.
49	月経期間前後の自律神経機能及び精神状態に対するヨガ実習の効果を評価する	Kanojia S, et al. Effect of Yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females. Journal of clinical and diagnostic research,2013 Oct,Vol-7(10):2133-2139
50	苦悩している女性の自覚ストレスと心理的アウトカムに対するアイアンガーヨガの効果調べる。特に週1回の練習と週2回の練習の違いを検討する	Michalsen A, et al : Iyengar Yoga for Distressed Women: A 3-Armed Randomized Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2012
51	55歳以上で、健康で生活に満足しているが、活動性が低い人へのヨガの効果の評価する	Vogler J, et al.: The Impact of a Short-Term Iyengar Yoga Program on the Health and Well-Being of Physically Inactive Older Adults,2011;IJYT 21, 61-72
52	ヨガニドラーリラクゼーション単独実習群とハタヨガ後にヨガニドラーリラクゼーションを実習した群との心拍変動の急性反応を比較する	Markil N, et al : Yoga Nidra Relaxation Increase Heart Rate Variability and is Unaffected by a Prior Bout of Hatha Yoga, JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, Vol.18, Number 10, 2012: 953-958.
53	日中に行なったサイクリック瞑想(CM)または仰臥位での休息(SR, シャバーサナ)が、その日の睡眠時の心拍変動に与える影響を比較する	Patra S, et al : Heart Rate Variability During Sleep Following the Practice of Cyclic Meditation and Supine Rest. Appl Psychophysic Biofeedback 2010; 35(2): 135-40.
54	軍隊における軍人の注意力と不安を調べ、彼らへのヨガの介入の影響を検討する	Telles S. et al. Performanc in a susstitution task and state anxiety following Yoga in army recruits. Psychological Reports, 2012, 110, 3, 963-976.
55	イラク戦争の前線作戦基地に配属されていた兵士の戦闘ストレス症状に対するヨガの効果を検討する	Stoller CC et al.: Effects of Sensory-Enhanced Yoga on Symptoms of Combat Stress in Deployed Military Personnel, The American Journal of Occupational Therapy, 2012, Volume 66 Number 1: 59-68.
56	同一被験者を対象とし、自律神経と呼吸の指標を用いて、右・左・両鼻交互の3種ヨガ呼吸法の効果(意識化を含む)を通常呼吸と比較検討する	Raghuraj P, Shirley Telles: Immediate Effect of Specific Nostril Manipulating Yoga Breathing Practices on Autonomic and Respiratory Variables. Appl Psychophysiol Biofeedback 2008; 33: 65-75.
57	特定の鼻孔を通して呼吸することが、握力の強さに対して左右分化した効果があるかどうかを判断する	RAGHURAJ P, et al: PRANAYAMA INCREASES GRIP STRENGTH WITHOUT LATERALIZED EFFECTS , Indian J Physiol Pharmacol 1997; 41(2): 0129-133
58	特定の鼻腔による呼吸をすることの自律神経と代謝への影響を調べる	Telles S, et al : BREATHING THROUGH A PARTICULAR NOSTRIL CAN ALTER METABOLISM AND AUTONOMIC ACTIVITIES. Indian J Physiol Pharmacol 1994;38(2): 133-7.
59	Brain Wave Vibration(頭部,首,身体のリズミカルな運動を含む瞑想)が、健常者の気分と幸福度に及ぼす影響をヨガ群と比較する	Bowden DE, et al. A Randomised controlled trial of the effects of Brain Wave Vibration training on mood and well-being. J Complement Integer Med. 2014; 11(3): 223-232
60	座りがちの成人を対象として、精神的な健康と幸福感に関するハタ	Betul Taspinar, et al. A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and

	ヨガとレジスタンス運動（抵抗をかける筋肉トレーニング）の介入の効果を比較する	well-being in sedentary adults: A pilot study. <i>Complementary Therapies in Medicine</i> 2014; 22, 433- 440
61	マインドフルネスストレス低減プログラム (MBSR) の持続的注意に及ぼす効果を研究する	MacCoon DG, et al : No Sustained Attention Differences in a Longitudinal Randomized Trial Comparing Mindfulness Based Stress Reduction versus Active Control. <i>PLOS ONE</i> 9(6):e97551.doi:10.1371/journal.pone.0097551
62	簡単なリラクゼーションブリーディングによる食後の血糖・インスリン状態の急性改善を評価する	Wilson T, et al:Relaxation Breathing Improves Human Glycemic Response <i>THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE</i> Vol 19 Number 7 2013 P633-6.
63	心理社会的機能が低く、衝動的な行動の頻度が高い環境(囚人)下において、ヨガが有益か検証する	Bilderbeck AC, et al. Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. <i>Journal of Psychiatric Research</i> , 2013; Vol.47: 1438-1445.
64	短期間のビクラム・ヨガ実習が肉体的健康に与える効果を検討する	Tracy BL, et al: Yoga Training and Physical Fitness in Health Young Adults. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> (2013) 27(3), 822-830.
65	運動習慣のない人の運動継続におけるヨガの意味とヨガの自覚的な利益の検討	Bryan S, et al: The Effects of Yoga on Psychosocial Variables and Exercise Adherence: A Randomized, Controlled Pilot Study. <i>ALTERNATIVE THERAPIES, SEPT/OCT 2012. VOL. 18, NO.5: 50-59.</i>
66	健康な大人に対する脳波振動 (BWV) トレーニングとアイアンガーヨガとマインドフルネス3つのアプローチにおけるそれぞれの効果を比較すること	Bowden D, et al.“A comparative Randomised Controlled Trial of the Effects of Brain Wave Vibration Training, Iyengar Yoga, and Mindfulness on Mood, Well-Being, and Salivary Cortisol.” <i>Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine</i> , 2012, 12 pages
67	ヨガによる気分、不安、脳の GABA レベルの変化はヨガ特異的な効果か、身体的活動に関連した非特異的な効果かを調べる	Streeter CC, et al. Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. <i>The Journal of Alternative and Complementary Medicine</i> 2010; 16(11):1145-1152.
68	ヨガがヨガ未経験の健常者において、マインドフルネスのレベルを上げることができるかどうか確認する	Shelov DV, et al. A pilot study measuring the Impact of Yoga on the Trait on Mindfulness. <i>Behav Cogn Psychother</i> ,2009 Oct; 37(5): 595-8.
69	健康な成人でトリグナ(三つの精神的気質)と自尊心に関してヨガの有効性を研究する	Deshpande S, “A randomized control trial of the effect of yoga on Gunas (personality) and Self esteem in normal healthy volunteers”. <i>International Journal of Yoga</i> Vol.2:1 Jan-Jun-2009
70	健常者の健康（ウェルネス）増進に対するヨガの効果を検討するため	Kjellgren A et al: Wellness through a comprehensive yogic breathing program - A controlled pilot trial. <i>BMC Complementary and Alternative Medicine</i> 2007, 7:43
71	心肺能力、心理的なプロファイル、およびメラトニン分泌に対するハタヨガとオーム瞑想の効果を評価する	Harinath K, et al. Effects of Hatha Yoga and Omkar Meditation on Cardiorespiratory Performance, Psychologic Profile, and Melatonin Secretion. <i>The Journal of Alternative and Complementary Medicine</i> . 2004;10(2):261-268
72	瞑想がメラトニンのレベルに影響を与えることができるかどうかを判断するため	Tooley GA, et al : Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation. <i>Biol Psychol</i> .2000; 53(1):69-78.
73	海面レベルの居住者が高所適応する際に、ヨガエクササイズが甲状腺機能にどのような効果をもたらすか評価する	Rawal SB,et al. Effect of yogic exercises on thyroid function in subjects resident at sea level upon exposure to high altitude. <i>International Journal of Biometeorol</i> , 1994; 38:

		44-47
74	ヨガが通常の運動と比べて筋肉の疲労や持久力にどのような影響を与えるか、上腕二頭筋、上腕三頭筋の筋電図を用いて比較する	Ray US, et al. Improvement in muscular efficiency as related to a standard task after yogic exercises in middle aged men. Indian J Med Res 83,1986,343-8.

その他 (1 論文)

	Research Question	論文
1	これまで発表されたヨガに関するランダム化比較試験(RCT)の特徴を計量書誌学的に把握する	Cramer H, et al. "Characteristics of randomized controlled trials of yoga: a bibliometric analysis," Bio Med Central Complementary and Alternative Medicine. 2014. 14: 328

3. 構造化抄録

1. 感染症 (A162-396 肺結核)

文献

Viswaswarah NK, et al. Randomized trial of yoga as a complementary therapy for pulmonary tuberculosis. *Respirology*; 2004; 9: 96-101. Pubmed ID:14982609

1. 目的

肺結核患者について、肺活量と細菌学的な見地からヨガ群と呼吸意識化群における抗結核治療の効果について比較検討する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Vivekananda Yoga Research Foundation (インド、Bangalore)

4. 参加者

肺結核患者 (20歳~55歳)

5. 介入

SVYASAの肺結核患者用ヨガセラピープログラム 1回60分/週6時間/2か月間

Arm1: (介入群) ヨガ群 25人

Arm2: (コントロール群) 呼吸意識化群 23人

抗結核治療(ATT)の処方計画として、2か月間の集中治療期にストレプトマイシン0.75mg(筋肉注射を毎日)、イソニアジド300mg(経口を毎日)、チオアセタゾン150mg(経口を毎日)を投与した。その後、10か月間の継続期にはイソニアジド300mgとチオアセタゾン150mg(経口を毎日)を投与した。

6. 主なアウトカム評価指数

1.体重 2.症状得点(symptom scores) 3.肺機能(FVC,FEV1,FEV1/FVC%) 4.喀痰顕微鏡検査 5.喀痰培養 6.X線画像 7.服薬率 を介入前後の2回 検討した。

7. 主な結果

介入後、ヨガ群では症状得点が有意に減少し、体重、FVC、FEV1は増加した(P=0.001)。コントロール群でも、症状得点は減少し(P=0.02)、体重とFEV1(P=0.04)は増加した。さらにヨガ群では、コントロール群と比べて、30日と45日に顕微鏡検査にて喀痰が転換(所見の改善)した者が有意に多かった(P=0.045 and P=0.002)。60日後、ヨガ群(13人中10人)はコントロール群と比べて喀痰培養が陰性の患者が多く(P=0.005)、X線画像における改善がみられた者も多かった(P=0.001)。

8. 結論

感染の改善水準、X線画像、FVC、体重増加、症状の軽減から、ヨガは肺結核の治療技術において相補的な役割を担うことが示唆される。

9. 安全性に関する言及

なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

0%

11. ヨガの詳細

(1) シンプル・ブリージング・エクササイズ 30分間(呼気と吸気を体の動きに同調させて、呼吸を意識化する) これらの実習は、身体の熱を下げ、特に呼吸器系疾患に有用であると伝統的に見なされている (2) プラーナーヤーマ 20分間(吸気と呼気の割合は1:2) (3) シャバ・アーサナ(仰臥位でのリラクゼーション) 10分間

12. Abstractor のコメント

継続期についても確認したいものである。今後はヨガに伴う免疫の変化について報告されることを期待する。

13. Abstractor の推奨度

肺結核患者に対し、相補的な役割としてヨガを推奨する

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2013. 12. 27