

ヨーガの安全性と有用性に関する科学的根拠集積研究

業務主任者 岡 孝和 九州大学大学院 医学研究院 心身医学准教授

研究要旨

本委託事業によって、(1)まず、ヨーガに関するこれまでのランダム化比較試験の日本語構造化抄録(EYOGA)を作成した。(2)慢性疲労症候群に対するヨーガの疲労軽減作用の機序について、血中バイオマーカーを指標として検討した。また、ヨーガの奏効機序について、ランダム化比較試験で明らかになった研究成果をまとめた。(3)ヨーガの有害事象が生じやすい要因について検討した。そしてヨーガについてのエビデンス、奏効機序、安全性について、インターネット上(eJIM)で公開した。

A. 研究目的

統合医療とは、現代医学と相補・代替医療(CAM)を統合した医療のことである。統合医療の必要性は叫ばれながらも、普及しているとは言いがたい。その理由のひとつとして、CAMのエビデンス(有用性)、奏効機序、有害事象について、あまり知られていない、もしくは、医師の視点から、日本語でまとめられた情報源がほとんどない点があげられる。CAM心身相関療法の中で最も普及しているものの一つにヨーガがある。ヨーガは健康な人の中で、健康増進法として広く実践され、また有用性に関する知見も集積されつつある。そこで、本委託事業では、ヨーガのエビデンス、奏効機序、安全性に関してまとめ、その成果を、広く国民に紹介することにある。

B. 研究計画

このような目的を達成するために、具体的には(1)ヨーガに関するこれまでのランダム化比較試験の日本語構造化抄録(EYOGA)を作成する。(2)慢性疲労症候群に対するヨーガの疲労軽減作用の機序について、血中バイオマーカーを指標として検討する。また、ヨーガの奏効機序について、ランダム化比較試験で明らかになった研究成果をまとめる。(3)ヨーガ教室において有害事象が生じやすい要因について検討することとした。

C. 結果

(1) PubMed, Cochrane Library より、293のランダム化比較試験を抽出した。そ

の全ての構造化抄録(EYOGA)を作成した。

(2) 慢性疲労症候群患者がアイソメトリックヨガを20分行なうと疲労感が軽減する。このとき変化した血中バイオマーカーは、DHEA-S(増加)、プロラクチン(低下)であった。このことから、これらの物質が疲労改善と関連がある可能性が示唆された。ランダム化比較試験を通して、ヨガはストレス軽減的に作用するだけでなく、炎症を改善すること、血中脂質を改善すること、酸化ストレスを改善すること、肺機能、心機能を改善することなどが明らかにされていることがわかった。

(3) ヨガ指導者に対して行なった調査より、有害事象は特定の動作(首、頭の動作、立位のポーズ)で起きやすいことがわかった。また、実習者が注意しないといけない点、指導者が注意しないといけない点が明らかとなった。

D. 考察

これらの成果は、一般国民、ヨガ指導者、医療従事者が閲覧できる様、インターネット上で広く公開することとしている。具体的には、(1) eJIM を通して、ヨガのエビデンスを紹介している。(2) 岡孝和のホームページ (<http://okat.web.fc2.com/>) では、疾患ごとの抄録を見ることが可能であると同時に、ヨガエビデンスレポート

(EYOGA2015)として一括ダウンロードが可能である。

この研究成果が、国民、特に患者、医師、ヨガ指導者が、統合医療の一環としてヨガを適切に選択、利用するための一助となることを願っている。

E. 結論

本委託事業で、ヨガのランダム化比較試験の日本語構造化抄録(EYOGA)を作成した。ヨガの奏効機序に関する知見をまとめた。そしてヨガ教室での有害事象を防ぐためには、どのような点に注意すべきかをまとめた。

* 本研究を行っているときに、日本語での医学検索用語は、「ヨーガ」ではなく「ヨガ」であることがわかった。そのため、本報告書では、ヨーガ療法士などの団体名など、は、ヨーガのままとしたが、ヨガと変更可能な部分に関しては、ヨガとした。

F. 健康危険情報

なし。

G. 研究発表

最後のページに一括して記載した。

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。