

厚生労働科学研究委託費（地域医療基盤開発推進研究事業）

委託業務成果報告 業務項目 1

ヨガのエビデンスに関する研究： ランダム化比較試験の日本語構造化抄録 (EYOGA) 作成

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

ヨガのエビデンスを広く紹介するために、これまで行なわれたランダム化比較試験について、日本語での構造化抄録を作成した。方法は、2014年11月20日の時点で、PubMed, Cochrane library で yoga, randomized controlled trial で検索し、全ての論文を集めた。その中から、実際にはランダム化比較試験ではない論文等を除外したところ、293論文が残った。この293論文の構造化抄録を作成し、構造化抄録集(EYOGA)をeJIMなどを通して、広く国民に公開した。

A. 研究目的

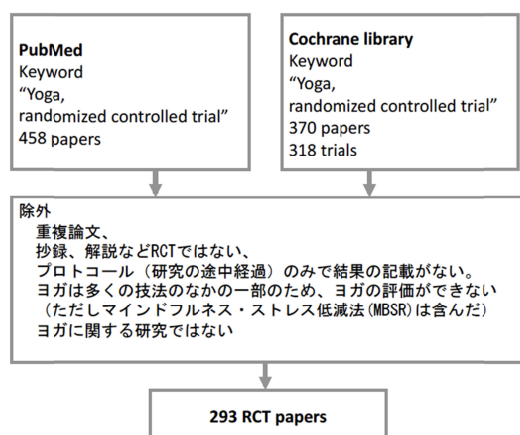
統合医療とは、現代医学と相補・代替医療(CAM)を統合した医療のことである。統合医療の必要性は叫ばれながらも、そのエビデンスは必ずしも十分ではない。その一方で、ヨガなどのCAMは、古くから心身両面からの健康増進法として、主に健康な人の間で普及し実践されている。また、最近では、医学的有用性に関する論文発表も増えてきている。

本研究の目的は、ヨガの有用性に関して、これまで行なわれてきたランダム化比較試験の日本語での構造化抄録を作成し、ヨガに関するエビデンスを、広く国民に紹介することにある。

B. 研究計画

構造化抄録を作成するための論文を、次のようにして集めた。2014年11月20日の時点で、PubMed, Cochrane library で yoga, randomized controlled trial のキーワードで検索し、それぞれ458論文、318論文が見いだされた。それら対象となる論文を全て集めた。その中から、重複論文、実際には抄録や解説、プロトコルの説明だけで、結果を記載していない論文、さら多くの技法を取り入れた介入試験で、ヨガはその一部であり、ヨガの有用性を評価することが困難な論文を除外（ただし、マインドフルネス・ストレス低減法に関しては、ヨガの位置づけが明確であるため、抄録作成対象とした）したところ、293論文が残った。この293論文の構造化抄録を作成することと

した。抄録の作成の仕方は、漢方治療に関する構造化抄録のフォーマットを参考とした。



C. 結果

294 の RCT の構造化抄録は全て、本報告書の最後に掲載した。論文は ICD-10 に基づいて分類され、その中で、さらに疾患、病態ごとにまとめ、最近の論文から順に紹介した。ヨガは、本来、健康な人が健康増進のために用いることが多いため、健常人での研究も多い。そこで、今回は疾患群だけでなく、健常人での研究についてもあわせて紹介した。

D. 考察

本研究成果、293 の RCT の構造化抄録集は、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している。(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。

この構造化抄録を通して、ヨガのエビデンスについて正しく理解し、統合医療の一環としてヨガを適切に利用していただきたい。

E. 結論

ヨガの臨床研究に関する、これまでの RCT を検討したところ、294 の研究報告があった。全ての構造化抄録を作成し、インターネット上に公開した。

F. 健康危険情報

なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

1) 岡孝和：慢性疼痛に対するヨガの有効性と安全性．日本心療内科学会誌 19,14-18,2015.

2. 学会発表

1) 第 18 回日本統合医療学会 (2014,12,21, 東京)
岡孝和：シンポジウム うつ病に関する臨床アプローチ「うつ病、うつ状態に対するヨーガの有用性」

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし