

1 5.SR 妊娠、分娩および産褥（周産期、産後）

文献

Sheffield KM, et al. Efficacy, Feasibility, and Acceptability of Perinatal Yoga on Women's Mental Health and Well-Being. *J Holist Nurs.* 2016 Mar ; 34(1): 64-79.PMID:25896571

1. 背景

周産期のうつ病は女性の20%に影響をおよぼし、周産期の不安は女性の10%に影響をおよぼす。薬物療法は有効性を示しているが、多くの妊婦は胎児、子どもの発達に対する潜在的な悪影響を懸念している。アメリカ成人の約38%がヨガなどの補完代替医療を使用しているにもかかわらず、周産期に対する補完代替医療の研究はこれまであまり行われていない。

2. 目的

周産期の女性の健康と幸福に対するヨガの効果について評価する。

3. 検索法

CINAHL、PubMed、PsycINFO、EMBASE（2013年まで検索）。

4. 文献選択基準

周産期のすべての年齢の女性を対象とした英語論文のみ。除外基準は、介入にヨガを含まない補完代替医療、学位論文、教科書、社説、文献レビュー、お産や周産期の結果に焦点を当てた研究。

5. データ収集・解析

あらゆる年齢の周産期の女性を対象とした英語論文を対象として、検索語は「周産期 (perinatal)」、「周産期 (peripartum)」、「妊娠 (pregnancy)」、「産後 (postpartum)」、「出産前 (antenatal)」、「ヨガ (yoga)」を用いて、2013年まで文献検索を行った。

主任レビュアーは、目的、精神障害、介入（種類、期間、頻度、設定）、サンプリング、変数、測定尺度、データの収集と分析、採用手法、自然減、結果、人口統計を評価するツールを開発した。すべての研究は、参加者の選択、自然減、研究者の報告バイアス、被採用者の参加拒否、介入の実施、の基準に基づいて評価を行った。13件の研究が選択基準を満たしていた。すべての研究は、介入にヨガを取り入れていた。ヨガの種類はさまざまであった。

6. 主な結果

1件は定性的な結果について報告した。7件はランダム化比較試験（RCT）であった。

2つの主要な結果変数は、うつ病と不安神経症であった。

13件のうち7件は、うつ病を心理的結果として評価した。よく知られている抑うつ尺度が用いられた（CES-D、EPDS、気分プロフィール、BDI-II、HADS）。7件のうち6件は、介入後に統計的に有意な抑うつ度の減少が見られた（ $p \leq 0.05$ ）。使用した抑うつ尺度に関係なく有意差があった。抑うつ度の減少を報告しなかった1件は、運動が主たる介入で、ヨガ、ピラティス、エアロビクスを補助としたものである。

STAIを尺度として使用した5件の研究すべてにおいて、ヨガ介入後の不安が統計的に有意に減少した（ $p \leq 0.05$ ）。STAI特性スコアの減少は統計的に有意（ $p \leq 0.05$ ）であったが、STAI状態スコアは統計的に有意ではなかった。

2件の研究はヨガ介入の受容性を評価し、いずれも参加者が介入を許容できると報告した。うち1件では参加者の94%がヨガのクラスに満足していると報告し、81%はクラスが重要だと述べている。

ストレスの結果について報告した4件のうち3件において、知覚ストレス尺度と妊娠経験アンケートを用いて統計的に有意な結果を示した（ $p \leq 0.05$ ）。

7. レビュアーの結論

ヨガは周産期の女性の不安や抑うつ度の減少に有効であることを示している。周産期にヨガに参加することには、副次的な利点もある。痛み、ストレス、怒り、人間関係、出生時の在胎週数、出生時体重、母子愛着、力、楽観主義、幸福の改善である。

8. 要約者のコメント

周産期の女性に対してヨガは推奨できると考えられるが、禁忌も明示したい。

原田淳、岡孝和 2020年9月30日