

## 9. SR 循環器系の疾患 (I519 心疾患)

### 文献

Haider T, Sharma M, Branscum P : Yoga as an Alternative and Complementary Therapy for Cardiovascular Disease : a systematic review. *Evid Based Complementary Altern Med*, 2017 Apr;22(2): 310-316. PMID:26787730

### 1. 背景

心血管疾患は、世界的に障害や死亡の主要な原因となっている。心血管疾患に対する多くの危険因子が同定されているが、鬱病、不安、ストレスなどの心理的要因も関連付けられている。ヨガはゆっくりとした動きを呼吸に合わせて行う低強度の心身運動であり、心血管疾患の補完代替的な治療となるのではないかと考えられる。

### 2. 目的

心血管疾患のリスクを抱える、あるいは罹患している患者に対するヨガ介入の研究において、1. ヨガは心血管疾患に関連する危険因子を減らす治療の効果的形態であるか。2. 検討された論文は有効な調査研究からなっているか。3. 心血管疾患に対するヨガの有効性について結論を引き出す十分なデータがあるか。についてシステマティックレビューする。

### 3. 検索法

2005～2015年に発表された研究を MEDLINE/PubMed, CINAHL, Alt Health Watch より“YOGA AND Cardiovascular disease OR CVD”“Yoga AND Coronary Artery Disease OR CAD”の検索用語で検索。

### 4. 文献選択基準

(a) 2005～2015年に発表された英語による文献 (b) MEDLINE/PubMed, CINAHL, Alt Health Watch (c) 量的側面のデザイン (d) ヨガ介入を適用。除外基準：重複している。レビュー/ディスカッション/2次データの文献。ヨガが取り入れられてない。心血管の危険因子が測定されていないか高血圧であったもの。質的デザイン。プロトコールのみで評価がないもの。

### 5. データ収集・解析

第1段階：CINAHL, Medline, Alt Health Watch より収集(n=315), 第2段階：除外項目を含むものを除外, 第3段階：介入プロトコールのみの論文を除外 (抽出文献n=12)

### 6. 主な結果

包含基準を満たす文献は12(インド7, USA4, 中国1)のみであった。ランダム化比較試験は7文献だけであり、心血管疾患の心理社会的要素を取り上げたものは3文献にとどまる。しかし、すべての論文において、心血管疾患に関連する身体的、精神的双方の少なくとも一つ、ないしそれ以上の危険因子に有意な改善が見られた。心不全、植え込み型除細動器(ICD)、冠動脈疾患の患者にもいくつかの身体的、精神的な改善が見られた。

### 7. レビュアーの結論

サンプルサイズの小ささや、高い脱落率、また介入様式や投与量・指導者の質の判断基準がないなど一般化可能性に限界はあるものの12文献全てにおいて有意な改善が報告されていることから、潜在的にヨガは心血管疾患のリスクを改善するために明らかに補完代替的な意味をもつことを示した。

### 8. 要約者のコメント

レビュアーが指摘しているように、ヨガ指導内容をいかに計画するか、また指導する専門家の技量によってその成果が大きく異なってくる。見立ての根拠やインストラクションの選択理由が明確であり、有害事象の症例もあげるといった、療法としての研究がなされ、また量的判断基準をも合わせもつヨガが採用されることによって、今後その補完代替的な潜在力がさらに発揮されていくことと思われる。

富永留美子, 木村真紀, 岡孝和 2020年11月19日