

## 1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N926 月経異常の心理的問題に対するヨガニドラの効果)

### 文献

Kim SD : Psychological effects of yoga nidra in women with menstrual disorders: A systematic review of randomized controlled trials. *Complement Ther Clin Pract.*2017 Aug; 28: 4-8.  
PMID:28779936

### 1. 背景

生殖可能な女性の約 45-99%が月経異常に苦しんでいる。月経異常には、月経困難症、稀発月経、多月経、病的無月経、子宮出血、および月経過多が含まれる。これらの障害は、多くの場合、さまざまな精神生理学的問題に関連している。

### 2. 目的

月経異常のある女性の心理的問題に対するヨガニドラの効果を評価する。

### 3. 検索法

検索は、2016年7月までの、CINAHL、Cochrane ライブラリ、Embase、PsycINFO、および PubMed 電子データベースを使用し、月経異常のある女性におけるヨガニドラの心理的影響を報告したシステマティックレビューおよびメタアナリシスの優先レポート項目 (PRISMA) を使用して行われ、任意の言語で公開されたランダム化比較試験 (RCT) を特定した。

### 4. 文献選択基準

このレビューでは、参加者の特徴、介入と管理、結果の測定と結果に関するデータを抽出した。この分析では、CONSORT 基準に沿って、ランダム化されていない研究、症例報告、手紙、およびコメントを除外した。

### 5. データ収集・解析

2つの研究しか特定されなかったため、メタアナリシスは実施されなかった。データは記述的に提示されたため、使用可能なデータはなかった。

### 6. 主な結果

2つの潜在的な試験が特定され、両方がレビューに含まれた。介入群では、対照群と比較して不安と抑うつが有意に減少したという点で、介入群と対照群の間に有意差が観察された。

### 7. レビュアーの結論

レビューに含まれている2つの試験の結果は、ヨガニドラが月経不順に関連する心理的問題を効果的に軽減できることを示唆している。

### 8. 要約者のコメント

結論でレビュアーも述べているように、どちらの試験も二重盲検法ではなく、治験の数が少なく、質に限界があるため、所見の一般化には限界があるので、今後の研究では、これらを考慮した質の高い多くの治験が行われることが望ましい。

池田聡子 岡孝和 2021年2月21日