

## 1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N39 尿路系のその他の障害)

### 文献

Sha K, et al.: Yoga's Biophysiological Effects on Lower Urinary Tract Symptoms: A Scoping Review. *J Altern Complement Med.* 2019 Mar;25(3):279-287.PMID:30735055

### 1. 背景

ヨガは、リラクゼーション、瞑想、呼吸法、体のポーズを含む心身の訓練である。ヨガは、下部尿路を含むいくつかの身体システムの機能を強化するのに有効である。下部尿路の正常な機能は、膀胱、尿道、骨盤底などの筋肉と、それらを制御する神経の連携に依存する。下部尿路の機能不全は、ストレス性尿失禁 (UI)、頻尿、夜間頻尿、尿失禁を伴う尿意切迫感、および混合性尿失禁といった症状を引き起こしかねない。

### 2. 目的

ヨガは下部尿路症状 (LUTS) を改善できることが示唆されている。そこで、ヨガの実践と LUTS の関係について明らかにすることを目的とする。

### 3. 検索法

Tricco らによって提案された PRISMA extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) の方法論を採用した。

### 4. 文献選択基準

このレビューでは、以下の包括的基準を満たした論文を対象とした。(1)英語全文が発表されている、(2)ヨガが研究中の介入である、(3)18 歳以上の男女が研究の参加者である、(4) 著者が LUTS に対するヨガの効果について論じているという条件を満たす論文をレビューの対象とした。

ヨガ、尿失禁、尿路、膀胱、尿道のキーワードを用いて論文を検索した。

### 5. データ収集・解析

電子データベースである PubMed、Embase、PsycINFO を使用し、研究の質は、Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Checklist を用いて評価した。

### 6. 主な結果

172 件の論文のうち、8 件が包括基準を満たし、レビューされた。異なるプロトコルの使用にもかかわらず、ヨガは骨盤底筋の強度を高め、かつまたは自律神経系を調整し、中枢神経系を活性化することで、特定の LUTS を軽減する可能性があることが分かった。

### 7. レビュアーの結論

ヨガは、一部の LUTS を改善する可能性のある非侵襲的な練習法である。ヨガが LUTS に影響を与える具体的なメカニズムを明らかにするためには、厳密な研究が必要である。

池田 聡子 岡孝和 2022 年 8 月 4 日