

5. SR 精神および行動の障害 (F431 PTSD, F329 うつ病, F419 不安障害)

文献

Nguyen-Feng VN et al. Yoga as an Intervention for Psychological Symptoms Following Trauma: A Systematic Review and Quantitative Synthesis, *Psychol Serv*, 2019, Online First Publication April 5, 2018. (<http://dx.doi.org/10.1037/ser0000191>).PMID:29620390

1. 背景

トラウマ(心的外傷)が生理学的に影響することのエビデンスがあるにもかかわらず、治療についてはようやく身体へのトラウマの影響に焦点を合わせ始めたところである。ヨガが一般的に苦痛を軽減することを支持する研究があることを考えると、ヨガはトラウマ後遺症の有望な治療法となる可能性がある。

2. 目的

本研究は、潜在的に外傷性のライフイベント後の心理的症状(心的外傷後ストレス障害[PTSD]、うつ病、不安症状)に対するヨガ介入の有効性を体系的に評価し、定量的に統合することを目的としている。本研究はトラウマ体験後の心理的症状に対するヨガ介入の有効性に関する最初のシステマティック・レビューとなる。

3. 検索法

次の電子データベースを体系的に検索した: PsycINFO、Ovid Medline / PubMed、看護および関連医療文献の累積索引、および Embase / Embase Classic、Google Scholar、Mendeley、Open Research and Contributor Identification、および FigShare は事後的に手動で検索した。

4. 文献選択基準

レビューは、介入の前後の心理的症状を測定した比較群による研究に焦点を合わせた。
参加者のタイプ: DSM-5 の PTSD 基準 A で定義されている心的外傷体験(トラウマ)を生き延びた個人

介入の種類: 一次的または補助的な介入としてヨガを明示的に使用した

比較対象の種類: 対照群とヨガ介入との比較がある

結果指標の種類: PTSD、うつ病、不安に関連する症状がある

時期: 結果測定が少なくとも2回、介入前と介入後に少なくとも1回完了した

場所の種類: 地理的な場所、介入が提供された場所(たとえば、診療所や地域社会の設定)に基づく制限はない

5. データ収集・解析

スクリーニングとレビューの後、12の研究(N=791)が含まれた。介入は2日から16週間の範囲にあった。研究に複数の条件が含まれている場合、群間の差は、ヨガと非活発な対照群の間でのみ調べられた。

6. 主な結果

全体的な群間(ヨガ対比較群)の効果量は、程度を評価するためにコーエン(Cohen)のカテゴリを使用した。小($0.20 \leq d < 0.50$)、中($0.50 \leq d < 0.80$)、または大($d \geq 0.80$)のいずれか。(Cohenのdは群間の平均値の差をプールされた標本標準偏差で割ったもの)

PTSD 症状: 群間の効果量は大きく、 $d=1.06$ であり、正のdは、ヨガの介入が、比較条件よりも介入前後のPTSD症状の測定値に大きな変化を示したことを示している。

うつ病症状: 群間の効果量は $d=0.53$ であり、ヨガの介入は中程度に支持された。

不安症状: グループ間の効果量は、 $d=0.40$ であり、ヨガの介入への支持は小さい。

バイアスのリスクは、12件の研究の内、2件のRCTが不明(unclear)、6件のRCTが高リスク、1件のRCTが中リスク、2件のNon-RCTが高リスクであった。

7. レビューアーの結論

全体的な群間(ヨガ対比較群)の効果量は $d=0.40 \sim 1.06$ の範囲であったが、系統的レビューと定量的統合では、人生におけるトラウマ的な経験の後のPTSD、うつ病、に対するヨガによる介入の有効性に関する強力な証拠は見つからなかった。研究の質が低く、バイアスのリスクが高いことによる。

ヨガはトラウマサバイバーの心理的症状を管理するのに有望であるため、トラウマサバイバーのメンタルヘルス治療におけるヨガの使用に関する決定的な結論を可能にするために、今後の研究がより厳密に設計されることを本レビューは要請する。