

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

文献

Macy RJ, et al.: Yoga for Trauma and Related Mental Health Problems : A Meta- Review With Clinical and Service Recommendations. *Trauma Violence Abuse*. 2018 Jan; 19(1): 35-57.doi: 10.1177/1524838015620834.Epub 2015 Dec 9. PMID:26656487

1. 背景

健康および福祉サービス提供者は、トラウマ体験のあるクライアントの不安、うつ、心的外傷後ストレス障害(PTSD)への対処の一助として、ヨガの潜在的な利点にますます関心を示している。

2. 目的

(a)不安、うつ病、PTSD を含むトラウマ治療におけるヨガの効果に関するエビデンスについて(b)トラウマにさらされた人に対してヨガを行う際の臨床およびサービス上の推奨事項とは何か。この2つの質問の答えを探る。

3. 検索法

次の9つのデータベースを検索した : Academic Onefile, Articles Plus, Cochrane Library, Google Scholar, JSTOR, Psychiatry Online, PsycINFO, PubMed, Web of Science.

4. 文献選択基準

各検索には、レビュー、メタアナリシス、ヨガ、(トラウマに焦点を当てるために)不安神経症、PTSD という用語を使用した。公開日に関して除外することなく、関連する可能性のあるすべての論文をレビューした。

5. データ収集・解析

論文のレビューの一貫性を確保するために、研究チームはデータ抽出ツールを開発した。このツールは、文献レビューのデザイン、メタアナリシスの方法、使用されたヨガの介入、参加者のタイプ、主要な結果、将来の研究のための推奨事項、アクセス可能性、ヨガ使用の実現可能性、およびレビューやメタアナリシスの長所と短所など、各論文で情報が提示された範囲で詳細な情報を取得するように設計された。

6. 主な結果

このメタレビューには、メタアナリシスを含む 13 件の文献レビューが含まれていた。13 のレビューは全体的に、ヨガが不安、うつ病、PTSD 症状、およびトラウマの影響に対して少なくともある程度有益な治療法であるというコンセンサスを示した。さらに、13 の論文では一貫した調査結果により、著者らは補助的または補完的な治療としてのみ、ヨガを推奨することを示した。言い換えれば、現在のエビデンスは一次または単独の治療法としてヨガを支持するレベルに達していなかったと言える。さらに、13 の研究は研究方法にかなりの違いがあり、全体的な研究の厳密さに重大な限界があることを示した。それに関わらずレビューは、臨床医と医療提供者が自身の実践でヨガをどのように使用できるかに関する知見をもたらした。これはこの分野におけるエビデンスベースを構築するための重要なステップである。

【実践と研究への影響の要約】

- ・不安、うつ病、PTSD を抱えたトラウマにさらされた個人に関わるサービス提供者 (精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士等) は、適切なヨガクラスを紹介し、ヨガインストラクターと協力してサービスを提供することにより、クライアントのサービスと治療計画にヨガを有益に統合できる。
- ・トラウマにさらされた個人にヨガを勧める場合、サービス提供者はヨガの基本的な知識、その指導方法、そして地域の専門家のヨガ教師とのつながりを持っている必要がある。
- ・通常の練習と一緒にヨガを提供したいプロバイダーは、ヨガの教師またはセラピストとしての資格を取得する必要がある。
- ・ヨガは、妊娠中の女性、深刻なトラウマを経験した人、高齢者、身体障害のある人、精神病患者には注意して使用する必要がある。
- ・臨床医とサービス提供者は、ヨガがトラウマに関連するメンタルヘルスの問題の全範囲を改善するかどうかに関するエビデンスを必要としている。従って、私たちは将来の研究で、トラウマにさらされた個人の不安、うつ病、PTSD およびトラウマに関連する影響、認知、対処行動の改善に役立つヨガの有用性を検証することを強く求める。
- ・今後の研究は、1.attention control 比較とITT 解析を扱うランダム化研究デザインを使用し 2.レポート効果量 3.主要な結果の有効で信頼できる尺度を使用し 4.長期フォローアップのデータ収集を行い 5.研究デザインのすべての側面を明確かつ体系的に文書化し 6.教えられたヨガの練習と指導提供の方法を文書化する必要がある。

7. レビュー者の結論

ヨガは、さまざまな形で、トラウマにさらされた個人の生活の質と幸福をシンプルに改善する可能性がある。