

その他 SR (心の健康に対するサハジャヨガ瞑想の効果)

文献

Hendriks T: The effects of Sahaja Yoga meditation on mental health: a systematic review, *J Complement Integr Med*. 2018 May 30;15(3):/j/jcim.2018.PMID:29847314.

1. 背景

瞑想の明確な定義はなく、瞑想は心を静めることを目的としたさまざまな技法の総称とされている。さらに、瞑想という用語によって理解されるものは、流行や誇大宣伝の影響を受けているため今回サハジャヨガ瞑想 (以下 SY) について調査した。

2. 目的

臨床疾患群、及び健康な人の精神的健康に対するサハジャヨガ瞑想の効果を決定する。

3. 検索法

2017年11月30日までにPubMed, Medline, Scopus, PsychINFOを用いて検索した。最終的なデータ抽出日は2017年11月30日とした。抽出された論文数が少なかつたため、データベースのすべてのフィールドを"sahaja yoga"という用語で検索した。さらに、関連する論文の参考文献から適格な論文を確認し、上記のキーワードを用いてインターネット検索(Google scholar, Researchgate.net, Academia.edu)を実行した。また、SYに関する論文の著者3名に電子メールで連絡した。重複を排除した。

4. 文献選択基準

(i)全文が入手可能であること、(ii)ランダム化比較試験研究、非ランダム化比較試験研究、横断研究、コントロールコホート研究であること、(iii)アウトカムがメンタルヘルスに関連していること、(iv)参加者が健康な成人または臨床集団に属する成人であること。

5. データ収集・解析

(i) 主著者の名前、(ii) 出版年、(iii) 所在地、(iv) 研究デザイン、(v) 参加者の説明、(vi) 条件、(vii) 条件ごとのサンプルサイズ、(viii) 平均年齢、(ix) 女性参加者の割合、(x) プログラム情報、(xi) 結果指標、(xii) 器具について収集した。レビューの計画と実施にあたっては、PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) ガイドラインとCochrane Back Review グループの推奨事項に従った。クロスセクショナル調査、非無作為化対照試験、コホート研究の質は、Newcastle-Ottawa Quality Assessment Scale で評価した。

6. 主な結果

4件のランダム化比較試験、1件の非ランダム化比較試験、5件の横断研究、1件の前向きコホート研究、合計11件を対象とした。これらの研究には、合計910人の参加者が含まれていた。不安、抑うつ、ストレス、主観的幸福感、心理的幸福感の各項目について、有意な結果が報告された。2件のランダム化比較試験は高品質な試験、2件のランダム化比較試験は低品質な試験と評価された。非ランダム化比較試験、横断研究、コホート研究の質は高かった。5件の研究では、報告が不明確または不完全であったため、効果量を算出できなかった。

7. レビュアーの結論

論文を検討し、研究の質を考慮した結果、SYは抑うつを軽減し、不安を軽減する可能性があると考えられる。さらに、SYの実践は、自覚的なウェルビーイングや心理的な幸福感の増加とも関連している。しかし、論文の数が限られているため、SYの効果について明確な結論を出すことはできず、精神的な健康に対するSYの有益な効果について確固たる結論を出すためには、さらに質の高いランダム化比較試験が必要である。

金子真代 岡孝和 2021年11月26日