

ヨガで心臓血管病を予防できる可能性あり

ヨガは心身をリラックスさせるのに人気のあるエクササイズである。ヨガが、心臓血管病やメタボリック症候群の予防に効果があるかについて、ランダム化比較試験の系統的レビューとメタ分析を実施し、検討した。

2013年12月までの医学電子データベースを検索し、ヨガの健康効果についてのランダム化比較試験37件が抽出された。分析の結果、エクササイズをしていない対照群と比べ、ヨガを行った群では肥満度指数（BMI）が -0.77kg/m^2 、収縮期血圧が -5.21mmHg 、LDLコレステロール値が -12.14mg/dl 、HDLコレステロール値が $+3.20\text{mg/dl}$ と有意な改善がみられた。また、体重が -2.32kg 、心拍数が -5.27 拍/分と有意な変化がみられた。一方、空腹時血糖や糖化ヘモグロビン値には有意な変化はみられなかった。ヨガと他のエクササイズの間には有意差はなかった。1件の研究では、ヨガを定期的に行うことで禁煙しやすいことも示されていた。

したがって、ヨガは心臓血管病の予防や減量に貢献する可能性があることが示唆された。今回の分析はサンプル数が小さく、今後さらなる検討を要する。

出典：European Journal of Preventive Cardiology.

Published online Dec. 15, 2014; pii: 2047487314562741