

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
A-169	24-418	ふくしまクリニック 福嶋翔 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 松下幸生
題名 (原題/訳)		
Effectiveness of exercise intervention in improving physical and mental status of patients with alcohol use disorders: A systematic review and meta-analysis アルコール使用障害患者の身体的・精神的状態の改善における運動介入の有効性： システマティックレビューとメタアナリシス		
執筆者		
Jihai Li, Zhidong Zhou, Gang Gao, Lihong Zang		
掲載誌		
PLoS One. 2024 Oct 30;19(10):e0311166. DOI: 10.1371/journal.pone.0311166		
キーワード		PMID
運動介入、1日の飲酒量、不安状態、抑うつ状態		39475843
要旨		
<p>目的：このメタアナリシスとシステマティックレビューでは、アルコール使用障害 (AUD) 患者におけるアルコール依存と身体的・精神的状態に対する運動介入の効果を検討した。</p> <p>方法：組入基準および除外基準としては、データベースの開設から 2024 年 6 月 30 日までに英語で発表されたランダム化比較試験を対象とした。AUD 患者に対する運動介入と非運動対照群を用いた、あらゆる形態の運動介入 (有酸素運動、レジスタンス運動、ヨガ、混合運動など) を対象とした。</p> <p>急性期の運動を除外した研究、特定の介入プログラムを記述していない研究；重複した出版物；総説論文、学会論文など；適切なアウトカム指標を報告していない研究。</p> <p>データ情報源は、PubMed、Web of Science、Cochrane Library、EBSCO、Embase である。</p> <p>データ抽出のプロトコルは、Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses のプロトコル標準に従って作成された。バイアスのリスクは、Cochrane Handbook for Systematic Reviews and Interventions に記載されている Cochrane risk-of-bias ツールを用いて評価した。</p> <p>データ解析は、アルコール依存 (1日の飲酒量、1週間の飲酒量、AUDIT)、身体的・精神的状態 [最大酸素摂取量 (VO2max)、安静時心拍数、不安状態、抑うつ状態、ストレスレベル] を行った。</p> <p>結果：合計 1,905 人のアルコール使用障害患者を被験者とした 17 の RCT が対象となり、その結果、運動介入はアルコール依存症、1日の飲酒量、AUDIT スコアに対して有意な効果を示し、運動介入は心身の状態、VO2max、安静時心拍数、不安状態、抑うつ状態、ストレスレベルに対しても有意な効果を示した。1日の飲酒回数、不安、抑うつ、ストレスのアウトカムでは不均一性が高かったが (I²>50%)、Egger の検定ではすべてのアウトカム指標で出版バイアスは認められなかった (p>0.05)。</p> <p>結論： 運動介入はアルコール依存を効果的に軽減し、AUD 患者の身体的・精神的状態を有意に改善することができ、AUD 患者の治療の補助としての運動介入は有意に有効である。</p>		