

うつ病治療における臨床（EFT）のランダム化及び非ランダム化試験のシステマティックレビュー（注1）メタ解析（注2）

Jerrod A. Nelms, Ph.D., MPH, Liana Castel, Ph.D., MSPH
Lucyna Health and Safety Solutions, LLC, Tampa, FL

- (注1) システマティック・レビュー (systematic review) とは、文献をくまなく調査し、ランダム化比較試験 (RCT) のような質の高い研究のデータを、出版バイアスのようなデータの偏りを限りなく除き、分析を行うことである。
- (注2) メタアナリシス (meta-analysis) とは、複数の研究の結果を統合し、より高い見地から分析すること。

背景：

エネルギー心理学と総称されるセラピーの中において EFT は最も広く実施されている。臨床 EFT は認知・暴露療法の要素と鍼灸のツボを用手的に刺激するという手法を組み合わせた根拠に基づく治療である。しかしながら EFT の多様性の理解やうつ病に対する臨床効果に関する最新の定量的メタ解析は行われていない。

方法：

2005–2015 年の間に報告されたうつ病への EFT 効果を評価した研究（結果研究とランダム化比較試験の両方を含む）すべてをインターネット上で網羅した。様々な心理学的質問票やスケールで評価されるうつの症状に焦点を当てた。メタ解析が3つの時点 - 検査後、検査後 90 日以前、90 日以降 - における効果量（効果の確率）を算出するために使われた。

結果：

12 のランダム化比較試験と 8 つの結果研究の計 20 研究が認証された。結果研究では計 461 人が、ランダム化比較試験では計 398 人が EFT で治療された。臨床 EFT はランダム比較試験においてうつ病の治療に大きな効果量を示した。検査後の Cohen' s d はランダム化試験群では 1.85、結果研究群では 0.70 であった。90 日以前では 1.21、90 日以降では 1.11。EFT は、検査後の時点で腹式呼吸やサポーティブインタビューよりもより効果的であり (vs 腹式呼吸 $p = 0.06$ 、vs サポーティブインタビュー $p < 0.001$)、経過観察時点で睡眠衛生教育よりも効果的であった ($p = 0.036$)。EFT と EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) の比較では有意な治療効果の差はなかった。EFT は TAU (treatment as usual) 通常の治療よりも優れており、必要なセッション時間 (1–10 回) においても効果的であった。すべての研究における平均症状減少率は 41% であった。

結語：

臨床 EFT は、多様な母集団や設定においてうつ病症状減少に高度に効果的であるという結果が示された。EFT は TAU (通常の治療) や他の比較治療と同等もしくは優れている。検査後の EFT の効果量 $d = 1.31$ は、抗うつ薬臨床試験や心理療法研究のメタ解析で算出された数字よりも大きかった。EFT は対グループあるいは個人に関わらず大きな施術効果を示し、参加者は有効性を経時的に保った。このメタ解析は EFT の多様／変動性や EFT 治療によってもたらされるうつ病改善の臨床効果のさらなる理解を促進する上で既存の報告を超えるものである。

出典：[http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307\(16\)30106-9/fulltext](http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307(16)30106-9/fulltext)

(EXPLORE The Journal of Science and Healing 2016 年 8 月 1 日)