

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

#### 文献

Saper RB, et al. Yoga for chronic low back pain in a predominantly minority population: a pilot randomized controlled trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*; Nov/Dec 2009; 15; 6; ProQuest. Pubmed ID: 19943573

#### 1. 目的

主に少数民族を対象に慢性腰痛に対するヨガを検討することが可能であるか評価する。検出力が高い試験を計画するために予備的データを収集する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

マサチューセッツ州ボストンの人種が様々な地域の地域保険センター 2カ所

#### 4. 参加者

中程度ないし重度の慢性腰痛のある 18-64 歳の患者 30 名

#### 5. 介入

ハタヨガ 1回 75分/週 1回/12週間(毎日 30分の自宅実習を勧めた)

Arm1:(介入群) ヨガ群 15名

Arm2:(コントロール群) 通常治療群 15名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

腰痛レベル (0-10、強さ)、Rolland-Morris Disability Questionnaire(機能障害の程度)、投薬量と全般改善度、SF-36(健康関連 QOL)を、介入前、6、12、26 週間後の 4 回測定。

#### 7. 主な結果

ヨガ群では試験開始時から 12 週で平均疼痛スコアが 2.3 点低下し、対照群では 0.4 点低下した ( $p < 0.02$ , ヨガ群の方が有意に改善)。ヨガ群では試験開始時から第 12 週で平均ローランドスコアが 6.3 点低下、対照群では 3.7 点低下した (両群で有意差無し)。第 12 週、最低限臨床的意義のある疼痛の低下が認められた者の割合はヨガ群では 67%、対照群では 13%であった ( $p < 0.008$ , ヨガ群の方が有意に改善)。ローランド障害尺度については、ヨガ群で 67%、対照群 40%に最低限臨床的意義のある低下が認められたが、両群で有意差はなかった ( $p = 0.27$ )。鎮痛薬を使用した者はヨガ群では 67%から 13%に減少したが、コントロール群では差がなかった ( $p = 0.03$ )。12 週後、全般改善度はヨガ群の方が優れていた (73% 対 23%,  $p = 0.03$ )。SF-36 は両群で差がなかった。

#### 8. 結論

少数民族の慢性腰痛に対して、ヨガによる介入は適度に可能であり、通常治療より、痛みと鎮痛剤使用量を減らすことができる。

#### 9. 安全性に関する言及

ヨガ群 1 例で腰痛の一過性増悪が報告されたが、ヨガを中断したところ改善した。他に有意な有害事象の報告はなかった。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

26 週目において (介入群): 7 名 (コントロール群): 3 名 理由は不明

#### 11. ヨガの詳細

記載なし。ヨガ実習の経験が全くないか、またはあっても乏しい人向けに再現可能な標準化した Chronic low back pain ハタヨガを開発した。

#### 12. Abstractor のコメント

本研究とこれまでの研究の重要な差の一つが、本研究の方が人種が多様で収入が低く、教育レベルが低い患者集団を対象とした点である。また、本試験の対象集団の方が、ほかの研究よりもかなり疼痛が強く機能が不良であった点も挙げられる。

#### 13. Abstractor の推奨度

大部分が少数民族の集団での慢性腰痛に対して、ヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

木全 信之 岡 孝和 2013.7.30