

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Sherman KJ, et al. Comparing Yoga, Exercise, and a Self-Care Book for Chronic Low Back Pain: A Randomized, Controlled trial. *Annals of Internal Medicine*; Dec 20, 2005; 143, 12: 849-856. Pubmed ID:16365466

1. 目的

慢性腰痛患者に対して、従来の治療エクササイズやセルフケア書籍よりもヨガ実習が有効であるかについて検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Group Health Cooperative (アメリカ、Washington State と Idaho) および Washington University (アメリカ、Seattle)

4. 参加者

20-64 歳、成人の慢性腰痛患者 101 名

5. 介入

ヴィニョガ 1 回 75 分 週 1 回 / 12 週間 (オーディオによる自宅自習を毎日行う)

Arm1:(介入群) ヨガ群 36 名

Arm2:(コントロール群) エクササイズ群 35 名 教育、フィードバック、エクササイズ

Arm3:(コントロール群) セルフケア書籍配布群 30 名 エビデンスに基づいた書籍

6. 主なアウトカム評価指数

modified Roland Disability Scale(背部に関連する機能状態)、bothersomeness of pain(痛みの苦痛度)、days of restricted activity(活動が制限された日数)、SF-36(全般的な健康状態)、薬剤の使用、を介入前、6、12、26 週目の 4 回計測。

7. 主な結果

12 週後、ヨガ群は、セルフケア群($p<0.001$)およびエクササイズ群($p<0.05$)と比較して、背部に関連する機能障害が有意に改善した。26 週目においては、ヨガ群がセルフケア書籍配布群よりも痛みの苦痛度($p<0.001$)と背部に関連する機能障害($p<0.001$)が改善した。SF-36 は三群間で差はなかった。鎮痛剤使用量はヨガ群で最も少なかった (鎮痛剤を使用したものはヨガ群で 21%、エクササイズ群 50%、セルフケア群 59%)

8. 結論

ヨガは、機能回復および慢性腰痛の低減のために記されたセルフケア書籍よりも効果が認められ、その有効性は少なくとも数ヶ月間、持続した。

9. 安全性に関する言及

なし。ヴィニョガは、慢性腰痛に対して安全であるとともに効果的である。腰痛患者への指導経験があり、再発症状を扱える指導員を選ぶよう、医師は患者に勧めるべきであろう。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(エクササイズ群):2 名 理由は不明

11. ヨガの詳細

ヴィニョガ: (セラピー的なヨガ、安全性を強調し、習得しやすい)。体位、呼吸法。特に、各行法とも「リラクゼーション」、「強靭さの構築、柔軟性、大筋の動き」、「非対称的な体位」、「臀筋の強化」、「横曲げ」、「統合性」、「個人的実践の作成」に焦点を当てた。17 の簡単な関連ポーズと応用から選出した。クラスでは質疑応答の時間を設け、最初と最後には呼吸法をおこない、5~12 の体位、および深いリラクゼーションを指導した。体位では、保つことはせず、3 回あるいは 6 回繰り返した。

12. Abstractor のコメント

ヨガには様々な流派が存在するが、セラピーとして慢性腰痛患者に対する有用なプログラムの特性とともに奏効機序の解明が求められる。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛患者に対し、安全性に重点を置くとともに効果的で習得しやすいセラピー指向のヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2013.11.30