

1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N944 原発性月経困難症)

文献

McGovern CE, Cheung C: Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *J Midwifery Womens Health*. 2018 Jul;63(4): 470–482.PMID:29902363

1. 背景

原発性月経困難症は、最も一般的な婦人科疾患の一つであり、痛みと心理・社会的苦痛によって多くの女性の生活の質 (QOL) を低下させる。ヨガは、原発性月経困難症による痛みと交感神経の反応を軽減し、QOL を向上させることが期待できる。

2. 目的

原発性月経困難症の女性の QOL 改善方法としてのヨガの有効性に関するエビデンスのシステマティックレビューを行う。

3. 検索法

Ovid MEDLINE、PsycINFO、CINAHL、Scopus、PubMed、ScienceDirect、Cochrane Database of Systematic Reviews (CDSR)、Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) (2017年1月まで)。ヨガ、瞑想、月経周期、月経困難症、骨盤痛、プロスタグランジンをキーワードとして検索。

4. 文献選択基準

ヨガ、原発性月経困難症、QOL に関するランダム化比較試験および準実験的研究の英語論文。すべてのスタイルのヨガを含む。

5. データ収集・解析

独立した2人のレビューアーが、ダウنزとブラックのチェックリストを用いて、各研究の方法論の質を評価した。スコアは0から32の範囲。評価は合意により確定した。

6. 主な結果

検索した378件のうち14件(年齢範囲13~45歳、N=1409)が基準を満たしていた。8件がRCTであり、6件が準実験的研究であった。ダウنزとブラックの評価は、品質は主に中程度、バイアスのリスクは中程度で、15~23 (RCT) および10~17 (準実験的研究) の範囲であった。ヨガの介入後、身体の痛み、睡眠、集中力、否定的な感情、社会的関係、作業能力、全体的なQOLなど、ほとんどのQOL領域において統計的に有意な改善が確認された。ヨガの介入による有害事象は報告されていない。

7. レビューアーの結論

原発性月経困難症の女性にとって、ヨガは安全で効果的なQOL改善方法となる可能性を示している。本レビューにおいては、1つの研究のみが、方法論の質が高く、バイアスのリスクが低いという基準を満たしていた。ヨガの臨床的な効果を確認するためには、方法論的な質が高く、より大規模なRCTによる研究が必要である。

8. 要約者のコメント

原発性月経困難症に対してヨガを推奨してもよい。

原田 淳 岡孝和 2021年10月12日