

13.SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Wieland LS, et al : Yoga treatment for chronic non-specific low back pain.

The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017, 1(1), CD010671.

1. 背景

現在のガイドラインでは、慢性腰痛に対して運動療法が有益であることが示されている。

2. 目的

慢性の非特異的な腰痛の治療としてのヨガの効果を、特異的でない治療、最少の介入(例；教育)、あるいは他の活動的治療と比較して、痛み、機能、副作用に焦点をあてて評価する。

3. 検索法

2016年3月11日までに登録されたCENTRAL, MEDLINE, Embase と他の5つのデータベースと4つの試験を言語や公表状態の制限なしに検索した。我々は、追加の研究を同定するために、参考文献のリストを審査し、その分野の専門家に接触した。

4. 文献選択基準

慢性の非特異的な腰痛に対する“ヨガ”と特定された介入の無作為比較試験を選択。ヨガと他の治療、あるいは非介入群との比較研究を含み、また他の治療への追加治療としてのヨガを、その治療のみと比較した研究も含んだ。具体的には、現在、非特異的な慢性腰痛に罹患している18歳以上の成人を対象、慢性腰痛の定義は3か月以上持続しているものとした。

5. データ収集・解析

2人の著者は独立して、研究をスクリーニングして選択し、データを抽出し、バイアスリスクを評価した。我々は研究著者に連絡して、欠損している、あるいは不明瞭な情報を入手した。またGRADEアプローチ法を用いて総合的なエビデンスの確実性を評価した。

6. 主な結果

12試験(参加者1080人)を対象。ほとんどの試験が、アイアンガー、ハタ、ビニョガの形態を使用し、すべての介入に身体的なヨガのポーズに加えて、瞑想、リラクゼーション、呼吸練習が含まれていた。11の試験では週に1から3回、45から90分の介入であった。

ヨガと非運動対象群との比較 (9試験) : ヨガが3-4カ月の時点で背部関連機能を軽度から中等度改善するという低い確実性の、6カ月の時点で軽度から中等度改善するという中等度の確実性の、12カ月の時点で軽度改善するという低い確実性のエビデンスが得られた。痛みの改善度に関しては、いずれの時点でも、0-100のスケールで、我々が事前に定義した“15点以上の変化”を有意の改善とする閾値に達しなかった。副作用リスク、主に腰痛の悪化が非運動群よりヨガ群で有意に高いという中等度の確実性のエビデンスが認められた。

ヨガ以外の運動介入群との比較 (4試験) : 背部関連機能は、3か月後、6か月後、ほとんどあるいはまったく差がないという非常に低い確実性のエビデンスがあり、12か月後に関する情報はなかった。痛みの改善については、7カ月の時点で、非常に低い確実性のエビデンス(0-100のスケールで改善度のMD:-20.40、95%CI:-25.48から-15.32)が得られた。3か月、あるいは7か月後の情報はなかった。ヨガ群と非ヨガ運動群の間との副作用リスクに差がないという低い確実性のエビデンスが認められた。

運動にヨガを追加した群と運動単独群の比較 (1試験) : 背部関連機能、痛みに関して、10週の時点で、有意差がほとんどあるいは全く差がないという非常に低い確実性のエビデンスが示された。他の時点での結果についての情報はなく、副作用についての情報もなかった。

臨床的改善、QOL、抑うつ指標に関するエビデンスは限定されており、職業に関連した能力低下に関するエビデンスはなかった。

7. レビュアーの結論

ヨガ群では、非運動対照群と比較して、3、6カ月の時点で、背部関連機能において軽度から中等度の改善が認められるという、低いあるいは中等度の確実性のエビデンスが認められる。ヨガはまた、3、6カ月の時点で、痛みに対しても、より効果がある可能性があるが、エフェクト・サイズはあらかじめ定義した最少の臨床的重要性を示すレベルに達しなかった。

背部関連機能や痛みに対して、ヨガと他の運動の間に効果の差があるか、あるいは運動にヨガを追加することが運動のみと比較してより効果があるかどうかは確かではない。ヨガは非運動性の対照群と比べて、より多くの副作用と関連していたが、他の背部中心の運動と同程度の副作用リスクであろう。ヨガは重篤な副作用とは関連しない。

森田 幸代 岡 孝和 2018年4月30日