

13. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M1399 関節炎)

文献

Manoj Sharma, et al : Yoga as an Alternative and Complementary Approach for Arthritis: A Systematic Review. *J Evid Based Complementary Altern Med.* 2014 ;19(1) :51-58. PubMedID:24647379

1. 背景

USA では、成人の 21%以上が関節炎を経験する。そして関節炎をもつ人の 37%は活動制限が生じ、さらには関節炎によって多大なコストがかかることとされる。したがって、関節炎を管理する手法として非薬物療法の役割も重要であるとの考えから、ヨガが関節炎に対して適用され研究されてきた。1980 年から 2010 年に行なわれた関節炎に対するヨガの効果のみた研究について 2011 年に文献レビューが報告された。11 の研究の検討から、サンプルサイズが小さく、対照群がすべての研究ではおかれていないことが判明した。ただし、その結果から、症状が少なくなり、障害が弱くなり、自己効力感やメンタルヘルスが改善することも示されていた。そこで本研究では、2010 年以来、発表されている研究について点検した。

2. 目的

ヨガが関節炎に対して相補代替アプローチ法になりうるかどうかを検討すること。

3. 検索法

データベースである Medline、Cumulative Index to Nursing and Allied Health、Alt Health Watch において、ヨガと関節炎を検索用語として英語で発表されている文献を検索した。

4. 文献選択基準

・2010 年 1 月から 2013 年 6 月に実施されている。 ・ヨガの形や流派は問わない。 ・量的研究である。 ・次に示す心理学的もしくは生理学的結果を少なくとも一つ測定している。痛み、障害、腫脹、朝のこわばり、身体機能、抑うつ、不安、QOL、睡眠、C-reactive protein、握力。

5. データ収集・解析

9 つの文献が適格条件を満たした。発表年、著者、国、研究デザイン、サンプルサイズ、対象者の年齢、介入手法、介入量、結果の指標、顕著な知見についてデータを収集した。

6. 主な結果

実施国は、USA が 5 つ、インドが 4 つ。研究デザインは、RCT が 2 つ、準実験デザインが 1 つ、事前事後テストデザインが 5 つ、観察研究が 1 つ。サンプルサイズは、平均が 56.44 (SD =72.33)、範囲が 5-235 で、30 未満のものが 5 つ、100 以上は 1 つのみ。介入手法は、chair yoga が 2 つ、integrated yoga が 2 つ、Iyengar yoga が 1 つ、viniyoga が 1 つ、hatha yoga が 1 つ。介入時間は 6 時間から 46 時間で、最頻値が 12 時間、平均が 18.6 時間 (SD=13.14)。結果の指標については、Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index で痛み、こわばり、身体機能をみたものが 4 つ、他のスケールで痛みと機能を測定したものが 5 つ、C-reactive protein の測定が 2 つ、睡眠が 2 つ、抑うつが 3 つだった。6 つの研究で関節炎と関係する心理学的指標もしくは生理学的指標に陽性的変化を示した。他の 3 つでは、改善する指標とそうでないものが混在した。陽性的変化を示した研究の内、RCT が行われていたのは 2 つのみだった。

7. レビューアの結論

全体で 9 つの研究においてヨガの関節炎の症状を緩和する効果について検討したところ、6 つの研究で関節炎と関連する心理学的指標もしくは生理学的指標において好ましい変化を認めた。検討した研究には次のような限界がある。すべてが RCT ではないこと、サンプルサイズが少ないこと、結果の指標がさまざまであること、介入方法が標準化されていないこと、行動理論を用いていないこと、介入期間がいろいろであることである。しかしながら、ヨガは関節炎に対して有望な手法のように見える。将来、ヨガの関節炎に対する効果を研究するためには、大規模で長期間の介入を実施しなければならない。

前島 文夫 岡 孝和 2016 年 10 月 2 日