

1 3. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5442 慢性非特異的頸部痛)

文献

Li Y, et al.: Effects of yoga on patients with chronic nonspecific neck pain: A PRISMA systematic review and meta-analysis. *Medicine* (Baltimore). 2019Feb;98(8): e14649. PMID:30813206

1. 背景

慢性非特異的頸部痛 (CNNP) は有病率が高く、若年層に多く見られる。臨床現場では、ヨガが慢性的な痛みを和らげるのに効果的であることが示唆されている。

2. 目的

このメタアナリシスは、CNNP の治療に対するヨガの有効性を定量的にまとめることを目的としたものである。

3. 検索法

電子データベースでの試験開始時期から 2019 年 1 月までの試験を検索した。PubMed、MEDLINE、Cochrane Library、Embase、Scopus、Cochrane Central Register of Controlled Trials、Ind Med などの英語データベース、China National Knowledge Infrastructure (CNKI)、WanFang Database、VIP Information などの中国語データベースを対象とした。また、主要な雑誌と適格論文の参考文献リストを手作業で検索し、見逃している可能性のある関連研究を特定した。言語や出版年の制限は設けていない。

4. 文献選択基準

CNNP 患者に対するヨガの効果を評価したランダム化対照試験 (RCT) および準ランダム化比較試験 (q-RCT) のみを対象とした。このレビューの主要アウトカムは痛みと障害で、副次アウトカムは頸部可動域 (CROM)、生活の質 (QOL)、気分とした。

5. データ収集・解析

成人 CNNP 患者に対するヨガ介入の臨床転帰を、ヨガ以外の治療法 (例: エクササイズ、ピラティス、通常ケア、その他) と比較検討したトレイルを対象とした。研究の評価と統合の方法 について、方法論的質の評価には Cochrane risk-of-bias criteria を用い、メタ解析には RevMan 5.3 ソフトを使用した。

6. 主な結果

ヨガとヨガ以外の介入を比較した合計 10 試験 (n=686) がメタ分析に含まれた。その結果、ヨガは頸部痛強度 (total effect: SMD=1.13, 95% CI [1.60, 0.66], Z=4.75, P<.00001)、頸部痛関連機能障害 (total effect: SMD=0.92, 95% CI [1.38, 0.47], Z=3.95, P<0.0001)、CROM (総合効果: SMD=1.22, 95%CI [0.87, 1.57], Z=6.83, P<.00001)、QOL (総合効果: MD=3.46, 95% CI [0.75, 6.16], Z=2.51, P=.01)、気分 (総合効果: SMD=0.61, 95%CI [0.95, 0.27], Z=3.53, P=.0004) に対して好ましい効果を持つことが示された。

7. レビュアーの結論

ヨガの介入のセッションや期間、研究でのアウトカムを測定するツールが異なるため、すべてのエビデンスを包括的にまとめることは困難だったが、ヨガは首の痛みの強さを緩和し、痛みに関する機能障害を改善し、CROM を増やし、QOL を改善し、気分を高められるという非常に慎重な結論を導き出した。このことは、ヨガが CNNP の治療において重要な代替手段となりうるかもしれないという可能性を示唆している。

8. 要約者のコメント

痛みを改善に導くことは、生活していく上で非常に重要なポイントとなる。逆に悪化した場合の共通因子を探るのも有用と思われる。

池田 聡子 岡孝和 2022年2月28日