

1.3.SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5442 頸部痛)

文献

Kim SD: Effects of yoga on chronic neck pain: a systematic review of randomized controlled trials. *J Phys Ther Sci*. 2016 Jul;28(7):2171-4. PMID:27512290

1. 背景

慢性的な首の痛みは、世界的に共通の健康問題であり、世界の労働人口の20%強に見られる痛みである。ヨーガは様々なタイプの痛みの緩和に利用されている。ヨーガは、視床下部の下垂体副腎皮質系(内分泌系)や交感神経のダウンレギュレーション(活性下方制御)によって、痛みを緩和すると示唆されている。ヨーガは今後も痛みの緩和に利用されるケースが増加すると考えられるが、臨床エビデンスによって効果が確定されなければならない。研究方法の厳密さ、安全性、結果、効果量についても検証されなければならない。このレビューは、慢性的な首の痛みにおけるヨーガの有効性のエビデンスを評価する事を目的としたものである。

2. 目的

慢性頸部痛の管理におけるヨーガの有効性を検証する事。

3. 検索法

5つの電子データベース(Cochrane Library, CINAHL, Embase, PsycINFO, and PubMed)で、“Yoga”と“chronic neck pain”の用語で検索。1966年1月から2015年12月までに発表された英字論文のうち、慢性的な首の痛みにおけるヨーガ介入ランダム化比較試験(RCTs)を選出。

4. 文献選択基準

論文題目、論文要旨、論文内容を次の3つの基準で精査し、不適合な論文は除外した。(1)首の痛みの強さがVAS(visual analog scale)の100mmの内少なくとも40mmか、或いは痛みの数値評価スケール(numeric pain rating scale)が10段階中3以上で、かつ3か月以上続いている慢性的な首の痛みである事(2)ヨーガが首の慢性的な痛みへの対処として介入しており、対照群にはヨーガの介入がない事(3)評価項目で首の痛みの強度と機能障害が測定されている事。

5. データ収集・解析

文献選択基準で選定された3論文の質を評価する為に、コクランリスクのバイアスツールを使用。バイアスツールでは6項目の評価基準(Sequence generation/Random allocation:無作為割付、allocation concealment:割付けの秘匿、blinding:盲検化、incomplete outcome data:不完全な結果データ、selective outcome reporting:結果の選定、other potential sources of bias:他の潜在的バイアス)が設けられ、バイアスリスクの高低が評価される。評価基準を全て満たせばバイアスリスクが最も低い判定 A、1つ以上の項目が部分的な適合に留まれば判定 B、1つ以上基準不適合であれば判定 C となる。選定された RCTs 論文が3つしかなかった為、メタ解析は行わなかった。

6. 主な結果

データ収集の結果、このレビューに使用されたのは、計3論文(USA1件、ドイツ2件)。3論文を合わせた首の慢性的な痛みを持つ人のサンプルサイズは、184人(女158男26)。3論文のうち2論文ではアイアンガーヨーガを実習し、1論文では、呼吸の調整やリラクゼーション等を促すヨーガプログラムを実施。3論文で、ヨーガ実習を行ったグループの慢性的な首の痛みは、コントロールグループと比較して、(統計学的な有意差を持って)痛み($p<0.05$, $p<0.05$, $p<0.001$)と機能的な障害($p<0.05$, $p<0.05$, $p<0.001$)が軽減していた。軽度な有害事象が、アイアンガーヨーガプログラムを実施した2論文で報告されている。また、コクランリスクのバイアスツールによる3論文の質の評価は、全てC判定であった。(Blinding:盲検化の項目が満たされていない為)

7. レビュアーの結論

3論文で、ヨーガ実習を行ったグループの慢性的な首の痛みと機能的な障害が軽減していた事は、ヨーガ介入が有益である可能性がある。しかし、RCTs の論文数が少なく、論文の質も低かったことから、ヨーガの有効性を強く検証する事は可能ではなかった。問題として、3論文とも盲目化(Blinding)を満たしておらず、データのバイアスリスクが高いことが懸念された(判定 C)。また、首の痛みに対する評価が、主観的な評価に留まり、追跡調査されていない点が挙げられる。今後、慢性頸部痛に対する質の高いRCTsの報告が求められる。

8. 要約者のコメント

有益な評価には、質の高いデータと研究デザインが求められる。

樋口清香 2020年10月08日 野坂見智代 2020年10月11日 木村慧心 2020年10月12日 木村宏輝
2020年10月15日 井上綾子 岡孝和 2020年10月22日