

1 3. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 腰痛症)

文献

Goode AP, et al: An evidence map of yoga for low back pain. *Complement Ther Med*. 2016 Apr; 25:170-177. PMID:27062965

1. 背景

アメリカ合衆国においては慢性痛を持つ人が1億人に上り、医療支出及び生産性への作業損失は年間6350億ドルに上る。腰痛は生涯にわたる慢性症状の39%に及ぶ。腰痛には身体的に加え精神的、社会的要因が多面的に関わっている。古代インドに始まり精神的、理学的な治療の集積であるヨガは心身両面の治療を結びつける腰痛治療のアプローチとしてかなりの関心を集めている。

2. 目的

急性・慢性腰痛の治療、予防、再発のためのヨガのエビデンスマップ作成に着手する。

3. 検索法

Medline、Cochrane Database of Systematic Reviews、EMBASE、Allied and Complementary Medicine Database、ClinicalTrials.gov で、RCT、系統的レビュー(SR)、または急性腰痛・慢性腰痛の治療・予防に関する計画的な研究を検索し、2人の独立した査読者が評価した。

4. 文献選択基準

先行研究は急速に古くなっていくので、2008年以降のSR、2011年以降のRCT(被験者100人以下)を含めた。被験者は成人の急性及び慢性の腰痛患者。ヨガの種類は多様でありその多くは前世紀に生じたものであるが、いかなるスタイルのヨガも採用した。介入としてヨガに焦点を当てず他の多くの干渉との効果の分離をしていないものは除外した。

5. データ収集・解析

研究の数、研究デザイン、患者数、干渉特徴、治療効果についての質的記述をするため、RCT、SRともに最新の良質なレビューを優先させて使用した。SRがメタアナリシスを伴った場合、治療効果はSMDとして報告された。SMD 0.2効果小、0.5効果中、0.8以上効果大。処置効果の異質性、変異性の測定のためコクランQ検定とP統計を使った。異質性について0-40%小、30-60%中、50-90%大、75-100%重大。RCTが無いまたはごく僅かの良質のRCTが認められる場合は要検討RCT、RCTが3件以上あって良質のSRがない場合は要検討SRとした。

6. 主な結果

非特異的慢性腰痛に対するヨガも効果を評価した10件のRCT(n=956)を含む3件の適確なSRを確認した。SRに含まれているもの以外RCTは確認できなかった。ClinicalTrials.govを検索したところ、小規模の未公開試験(n=10)1件、計画された大規模臨床試験(n=320)1件が確認された。最新の良質なSRでは有意な短期的そして長期的疼痛軽減効果が示された(n=6)。背部特異的障害に対する長期効果も認められた(n=5)。急性腰痛に対してヨガの予防、治療効果を認めた研究はなかった。

7. レビュアーの結論

エビデンスは、非特異的慢性腰痛をもつ中年成人における短期及び長期の疼痛軽減効果と、障害改善効果を示唆するが、健康関連QOL、幸福感および急性腰痛に対する効果は不明である。

8. 要約者のコメント

慢性腰痛症に対するヨガの治療効果を明らかにするために、更なる個々の研究の充実が望まれる。

青木弥生 2021年5月15日 岡孝和