

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Saper RB, et al. Comparing once-versus twice-weekly yoga classes for chronic low back Pain in predominantly low income minorities: A randomized dosing trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013; Article ID 658030, 13 pages. PubmedID:23878604

1. 目的

ヨガを週1回と週2回練習する効果の比較と、多様な人種の低所得の人々へのヨガの一般的な可能性を明らかにする。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ボストンメディカルセンター、アカデミックセーフティネット病院、5つの地域保健センターの計7施設 (これらはボストンヘルスネットの一部) 米国

4. 参加者

18~64歳の非特異的腰痛が12週間以上続いている95名。脊椎間狭窄症など特定の腰痛病態を持つ者は除外した。

5. 介入

ハタヨガ 1回75分/12週間。30分間の自宅練習を指導。両群ともヨガの内容は同じ。日常の医療ケア、薬剤使用、ほかの進行中の慢性腰痛の療法を受け続けてよい。

Arm1:(週1回ヨガ群)49名 週に1回75分間のクラスに参加

Arm2:(週2回ヨガ群)46名 週に2回75分間のクラスに参加

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: 平均的腰痛度数、RMDQ 腰痛の健康状態指標。副次評価項目: treatment adherence 出席率、鎮痛剤の使用、SF-36 生活の質、全体的な改善 (7点リッカート尺度)、患者満足度 (5点リッカート尺度)。介入前、6週間後、12週間後の3回測定。

7. 主な結果

全参加者に占める特性の割合: 白人20%未満、高卒もしくは高卒以下3分の1、年間の世帯収入が4万ドル以下4分の3。両群とも、平均的腰痛度およびRMDQ指標が12週に有意な減少 ($P<0.001$) を示した。背中に関連機能は週1群が-5.1、週2群が-4.9と改善されたが、痛みや機能で両群間の有意差はなかった。SF-36 生活の質で両群とも12週に群内で有意な改善があったが、群間差はなかった。NSAIDs 鎮痛剤の使用は両群で減少。鎮痛剤・特定の鎮痛性カテゴリーで有意な群間差はなかった。2つの群は、全体的な改善得点も満足度数もほぼ同一であった。

8. 結論

中程度から重度の慢性腰痛の主に少数派の人々に対して12週間の週に1回のヨガと週に2回のヨガは同程度に有効であった。

9. 安全性に関する言及

ヨガの介入による有害事象はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

6週間後: 週1群=4名 週2群=3名。12週間後: 週1群=2名 週2群=2名。

11. ヨガの詳細

チェックイン→センタリング・ヨガ哲学 (非暴力、感謝、節度と自己受容など) レッスン導入→リラクゼーション→呼吸法→ウォームアップ→ヨガの体位法→リラクゼーション→閉会。参加者個々の身体能力に対応するために、椅子や壁の使用、ブロックやストラップの小道具使用などバリエーションを用意。3週ごとにポーズの難易度を上げた。

12. Abstractor のコメント

多種多様な民族や生活レベルに週に1回のヨガが有効であることを明らかにした社会的意義の深い研究。格差社会が問題となる中、今後のヨガ研究の先駆的存在となるだろう。地域社会のためにも慢性腰痛以外の疾患での同様の研究を期待したい。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛のあらゆる生活レベルの患者に対して週に1回のヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015.02.28