

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Chuang LH, et al. A Pragmatic Multicentered Randomized Controlled Trial of Yoga for Chronic Low Back Pain. *Economic Evaluation. SPINE*, 2012, 37:18:1593-1601. Pubmed ID: 22433499

1. 目的

慢性及び再発性腰痛の治療におけるプログラム化されたヨガ実習の費用対効果を、多施設 RCT から得られた個人レベルデータにより評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ヨガ実習クラスはイングランドの5地区の医療とは関係のない施設で実施

4. 参加者

18ヶ月以内に受診した16-65歳の慢性及び再発性の腰痛患者313名

5. 介入

アイアンガーヨガ1回75分/週1回/12週間 (30分の自宅実習を毎日または最低週2回)

Arm1:(介入群) ヨガ+通常治療群 156名

Arm2:(コントロール群) 通常治療群 157名

6. 主なアウトカム評価指数

RMDQ(脊柱機能検査)、費用効果分析(英国国民保健サービス(NHS)、英国の国営医療サービスにおいて実施)、EQ-5D(QOL尺度)を介入前、3、6、12ヶ月の4回測定。

7. 主な結果

NHS 負担外のコストを含む社会全体の観点からみると、ヨガは通常療法を単独で実施した場合と比較してより有効(dominant treatment)であった。自発的支払額20,000ポンドにおけるヨガが効率的である確率は95%に達した。NHS から見た場合と比較してヨガ群のコスト効率性が高くなった背景は、腰痛による欠勤日数が対照群より低水準だったことである。

8. 結論

経済的効果分析は、慢性ならびに再発性腰痛患者に対して12週間の集団ヨガを実施することを支持する。NHS が想定する追加的1QALYに対する自発的支払額20,000ポンド～30,000ポンドに照らせば、ヨガはコスト効率的な療法であることが示された。NHS 負担外も含むコスト分析においては、自発的支払額の想定が示されていないが、NHS と同様の想定を置いた場合には、ヨガはコスト効率的な療法であることが示された。

9. 安全性に関する言及

ヨガ群12名、対象群2名に有害事象があった。ヨガ群:1名は重度の激痛、しかしこの参加者は運動の後激痛が生じる経歴があった。3名は軽度の疼痛、4名は軽度の疼痛悪化。3名は軽度の疼痛悪化、しかしヨガ実習と関連なし。1名は介入と関連のない事故/怪我。

対象群:2名は介入と関連のない事故/怪我1名と死亡1名

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):8名 (コントロール群):5名

11. ヨガの詳細

アーサナは身体の強い部分と弱い部分に重点をおき、柔軟性、強靭さ及び姿勢を改善すること、並びに疼痛を緩和することを目的に指導された。リラクゼーション用CDは身体部位や呼吸への意識化、ポジティブな精神性、及び色の瞑想など4つが含まれた。

12. Abstractor のコメント

本研究で慢性及び再発性腰痛に対するヨガ介入の費用対効果が優れていることが示された。国民医療費が高騰する中、今後ヨガが慢性腰痛疾患に対する補完代替療法の選択肢として期待される。ヨガは自宅で自主的にできる。自分で症状が改善できたという体験が健康回復のための自助努力を高め、医療費削減に繋がっていくのではないだろうか。

13. Abstractor の推奨度

慢性および再発性腰痛に対してヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2013.8.31

ヨガの詳細

「アイアンガーヨガ」

ヨガ実習の詳細は先述の他論文に記載されている。この論文には記述なし。以下は、Tilbrook et al, 2011, Cox et al, 2010から。

- クラスは教師用指導マニュアル計画と生徒用マニュアル(アーサナの説明と順番が記載)に沿って指導。
- 各クラスは教師1名、補助教師1名で指導。
- プログラムは腰痛に適応させたもの。体位法、呼吸法、リラクゼーション、精神集中、及びヨガ哲学など基本的なヨガの要素が含まれていた。

(1) アーサナ

アーサナは身体の堅い部分と弱い部分に重点をおき、柔軟性、強靭さ及び姿勢を改善すること、並び疼痛を緩和することを目的に指導された。後半は日常生活の活動が自信をもって行えるようにすることが狙いだった。

(2) 呼吸法

記述なし

(3) リラクゼーション

リラクゼーション用CDは身体部位や呼吸への意識化、ポジティブな精神性、及び色の瞑想など4つが含まれた。

クラスの構成

- (1) 各週のテーマの紹介
- (2) 疼痛の緩和/ゆったりとした準備姿勢
- (3) 座位、立位、伏臥位、仰臥位のアーサナ
- (4) 姿勢に関する教育的助言
- (5) 5～15分のリラクゼーション