

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Williams K, et al. Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain. , SPINE,2009; Volume 34, Number 19: 2066–2076. Pubmed ID:19701112

1. 目的

慢性腰痛患者に対するアイアンガーヨガセラピーの効果を明らかにすること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ヨガスタジオ

4. 参加者

慢性腰痛と診断されてから3ヶ月以上経過している18-70歳の患者90名

5. 介入

アイアンガーヨガセラピー 1回90分/週2回/計24時間受講 (実習がない日は30分の自宅実習)、計24週

Arm1:(介入群) ヨガ群 43名

Arm2:(コントロール群) 47名

6. 主なアウトカム評価指数

Oswestry Disability Index(腰の痛み)、Visual Analogue Scale(痛みの評価)、Beck Depression Inventory-second Edition(ベックうつ病調査票)、服薬量(口頭でヒアリング)を、介入前、12週目、24週目(介入終了時)、48週目(終了後6ヶ月後)の4回計測。

7. 主な結果

ヨガ実習群は、24週目時点で機能障害、痛みの強度 (pain intensity) が対照群と比較して有意に改善し、抑うつ尺度が有意に低下した。48週目時点でも同様の変化が有意に持続していた。12週で鎮痛剤服薬量はコントロール群より減少傾向を示したが統計的には有意ではなかった。

8. 結論

アイアンガーヨガセラピーは成人の慢性腰痛患者の機能障害、痛みの強度、抑うつを改善する効果を有する。

9. 安全性に関する言及

ヨガにより腰痛が悪化して患者1名がドロップアウトした。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):12名 理由:日程が合わない、失業、家族が病気、ヨガにより症状が悪化(1名)

(コントロール群):4名 理由は実験の条件を守らない、連絡がつかない

11. ヨガの詳細

冒頭に休息のポーズ (シャバアーサナ) を行い、その後はアーサナを継続。ただし背骨を曲げるポーズは除外。ポーズを取るための補助具、牽引ロープを使用。呼吸法、瞑想法は実施せず。

12. Abstractor のコメント

実験結果について統計処理も含めて記載しており透明度が高い論文と考えられる。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

村上 真 岡 孝和 2013.7.17