

13. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (筋骨格疾患)

文献

Ward L, et al : Yoga for Functional Ability, Pain and Psychosocial Outcomes in Musculoskeletal Conditions: A Systematic Review and Meta-Analysis
Musculoskeletal Care. 2013Dec;11(4):203-17. PubMed ID:23300142

1. 背景

Musculoskeletal Conditions (MSCs) は、関節リウマチ (RA)、変形性関節症 (OA) や、線維筋痛症や腰痛などの軟部組織障害の変性疾患などの炎症性障害を含む障害の混成群である。MSCs は、先進国において障害と慢性疼痛の主たる要因であり、身体機能と心理社会的な健康に影響を与えるものである。MSCs の患者にとって、ヨガは補完・代替医療として評判のよい方法である。なぜなら、身体性、呼吸法、リラクゼーション法を備えており、筋骨格と心理社会的健康の両面にとって有益と考えられているからである。

2. 目的

MSCs の痛み、身体機能、心理社会的な健康に対するヨガの効果を検証する。

3. 検索法

AMED, BioMedCentral, CINAHL, Cochrane Central Register of Controlled Trials (4th quarter 2011), EMBASE, Medline, Google Scholar, IndMED, International Journal of Yoga Therapy (IJYT; from 2009), NAHCC, NZ Theses, PEDro, Proquest, Proquest Dissertations and Theses, PsycInfo (from 1967), PubMed, Science Direct, Scopus, SPORT Discus and Web of Science.の検索 (最初から 2011 年 12 月 31 日まで)。

4. 文献選択基準

MSCs の臨床的な診断のある 18 歳以上の患者に対してヨガを一次介入としたランダム化比較試験 (RCT) であり、査読誌に掲載されて記事全文として利用可能なものを対象とした。

5. データ収集・解析

臨床的に診断された MSCs に対するヨガの RCT を検索対象とした。2 名のレビュアーが独立して、試験の質とバイアスリスクについて評価し、17 件のうち 1 件は評価から除外された。試験の質は、10 項目による PEDro スケールと 19 項目による van Tulder スケールによって評価した。

メタ解析は、ソフトウェア Review Manager 5 (RevMan5) を用いて行った。

バイアスリスクは、コクラン・バック・レビュー・グループが推奨するバイアスツールのリスクを用いて評価した。

6. 主な結果

・17 件の試験 (合計 1626 人の患者、腰痛 (LBP)、変形性関節症 (OA)、関節リウマチ (RA)、後弯または線維筋痛症) についてレビューを行った。

・12 件の試験は良質と評価された。

・ヨガの介入は、軽度から中等度の腰痛 (LBP) と線維筋痛症における身体機能の改善に有効であった。また、脊柱後弯症に改善の傾向を示した。

・ヨガにより、変形性関節症 (OA)、関節リウマチ (RA) および軽度から重度の腰痛 (LBP) の痛みを顕著な改善がみられた。また、軽度から中等度の腰痛 (LBP) と関節リウマチ (OA) 患者において、顕著な心理社会的健康の改善がみられた。

・良質な研究のメタ解析では、ヨガは身体機能のアウトカム -0.64 (95%CI -0.89 to -0.39)、痛みに関するアウトカム -0.61 (95%CI -0.97 to -0.26) に対して中等度の効果を示した。

7. レビュアーの結論

ヨガが MSCs の痛みや機能の改善に効果があり、受け容れ可能で安全な介入であることをエビデンスは示唆している。

原田 淳 岡 孝和 2016 年 11 月 17 日