

### 1 3. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

#### 文献

Hill C: Is yoga an effective treatment in the management of patients with chronic low back pain compared with other care modalities – A systematic review. *J Complement Integr Med*. 2013 May 7;10. PubMed ID:23652636

#### 1. 背景

8割の慢性腰痛(CLBP)は原因が特定できず治療が困難だ。CLBP に対する治療は生物心理社会的モデルへ転換しているため、補完代替医療の利用が高まっている。中でもヨガが最も急速に広い地域で活用されており、生物心理社会的モデルに適合する可能性がある。

#### 2. 目的

CLBP に対しヨガは他の治療法に比べ有効か明らかにする。

#### 3. 検索法

PICOに基づき MEDLINE, EMBASE, CINAHL AMED のデータベースから 1948 年以後の文献をヨガ、腰痛、RCT といった語を用い 2012 年 6 月 26 日に検索。

#### 4. 文献選択基準

英文で 2007 年 6 月から 2012 年に発表されたもの。3 ヶ月以上の慢性腰痛に対するヨガ介入の RCT であること。50 人以上の参加者が組み込まれていること。パイロット研究、プロトコール研究、妊娠中の腰痛は除外。

#### 5. データ収集・解析

CASP review checklist に基づき評価。(メタアナリシスは実施されていない。)

#### 6. 主な結果

4 件の RCT が組み入れ基準を満たした。4 論文全てにおいて、ヨガは背部機能を改善することを見出した。3 論文では、他の治療モダリティより腰痛を改善することを示した。

1.Tilbrook ら(2011) : 18-65 歳の CLBP 患者(n=313)に対しヨガと通常治療を比較。ヨガ(週 1 回×12 週)により Roland-Morris Disability Questionnaire (RMDQ)評価による背部機能が通常治療に比べ 3、6、12 ヶ月後有意に改善した( $p < 0.001$ )。特に 3 ヶ月後の差は顕著だった。一方疼痛は有意差なし。【バイアス】割り付けの盲検化に問題はないが、募集方法による自己選択バイアス、評価者の盲検化不明による検出バイアスの可能性。ヨガ指導技能によるバイアスは低い。多地域での実施により外的妥当性は高い。追跡データの収集やヨガ群の遵守率に問題があり症例減少バイアスの可能性。最善・最悪ケース分析は実施。アウトカム評価方法は妥当。

2.Williams ら(2009) : 18-70 歳の CLBP 患者(n=90)に対しヨガと標準治療を比較。アイアンガー・ヨガ(週 2 回×24 週)により機能障害( $p = 0.016$ )、疼痛( $p < 0.001$ )、抑うつ気分( $p < 0.001$ )が通常治療に比べ有意に改善した。【バイアス】割り付け過程が不透明、ベースラインの背景因子の差による選択バイアスの可能性。検出バイアス、実行バイアスは低い。症例減少バイアスの可能性。ITT 解析は実施。アウトカム評価方法は妥当。

3.Sherman ら(2011) : CLBP 患者(n=228)に対しヨガ、ストレッチ、自己ケアを比較。ヨガ群(週 1 回×12 週)は自己ケア群に比べ 3、6 ヶ月後に背部機能( $p < 0.001$ )、症状( $p < 0.001$ )が有意に改善。一方ストレッチ群とは有意差なし。【バイアス】介入の詳細があり、再現可能。募集方法による自己選択バイアスの可能性。割り付け方に問題はないが、各群の人数設定(2:2:1)の理由が不明。実行バイアス、ヨガ指導技能によるバイアス、症例減少バイアスは低い。

4.Tekur ら(2008) : CLBP 患者(n=80)に対しヨガと理学療法を比較。1 週間のヨガは理学療法に比べ機能障害( $p < 0.001$ )、疼痛( $p < 0.001$ )、脊椎の柔軟性(動きにより  $p = 0.059-0.001$ )を有意に改善した。【バイアス】募集方法による自己選択バイアスの可能性。割り付けの盲検化に問題はないが、割り付け後に不明な脱落があり選択バイアスの可能性。アウトカム評価方法の 1 つは妥当だが、もう 1 つは測定バイアスの可能性。介入の詳細があり、再現可能。

#### 7. レビュアーの結論

ヨガは慢性腰痛に対して有効な管理方法である。他の治療との比較では、理学療法やストレッチとの比較では結果が一致していない。ヨガの有用性は通常、標準治療と比較した時のみ得られる。比較する方法が多様であるため、他の方法より優れているかという点に関しては決定的な結論は下せない。また各研究にはバイアスリスクがあり、今回の結論は控えめに捉えられる必要がある。結論に至るには多様な治療と比較した質の高い研究が更に望まれる。また費用対効果という側面でも比較が必要だ。