

1 3. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Posadzki P, Ernst E : Yoga for low back pain: a systematic review of randomized clinical trials.
Clin Rheumatol 2011 Sep; 30(9):1257-62. PubMed ID:21590293

1. 背景

ヨガは腰痛及び腰部の機能にプラスの効果をもつことが示唆されてきた。ただし我々の知る限り、痛みの管理におけるヨガ技法についての文献は、まだ批判的に評価されていなかった。

2. 目的

成人において腰痛の治療オプションとしてのヨガの効果に関して評価すること。

3. 検索法

腰痛に対するヨガの効果のみた全ての比較臨床試験を同定するために、7つのデータベースを用いて文献検索をおこなった。また、専門家に連絡をとって未発表データについて尋ねたり、検索論文の参照リストを調べたり、著書目録についてもハンドサーチした。

4. 文献選択基準

18歳以上の成人でヨガを試験している無作為化比較臨床試験 (RCT) だけが組み入れられた。ただし、腰痛が主要な症状でない場合は除外された。なお、研究の選択と続くデータ抽出と妥当性確認については、2人のレビュー担当者によってそれぞれに実行された。

5. データ収集・解析

試験デザイン、ランダム化、盲検化、ドロップアウト率、包含と除外の基準、治療方法と対照群の詳細、主要な評価項目と主要な結果が抽出された。研究の品質は Jadad スケールで評価された。ビジュアルアナログスケール (VAS) あるいは疼痛関連アンケートによって測定した痛みについて、ベースラインと比較した変化の平均が主要な評価項目として定義された。

6. 主な結果

検索によって 201 の文献が見いだされ、その内、重複したもの、RCT でないもの、腰痛が主要症状でないものを除外したところ、7つの RCT が組み入れ基準を満たした。方法論的な品質は Jadad スケールで 1~4 ポイントの間にあり、3 ポイント以上は 4 つであった。5つの RCT が、ヨガが通常ケア、教育あるいは従来の治療的運動より有意な腰痛の軽減に繋がることを示唆した。2つの RCT では群間で差はなかった。

7. レビュアーの結論

大半の研究においてヨガが慢性腰痛を軽減するというエビデンスが得られていた。しかしながら、慢性腰痛の定義やヨガの介入方法、評価項目がさまざまであること、試験の品質にばらつきがあること、またサンプルサイズが小さいこと等の注意点があり、**確固たる結論を下すことは出来ない。**

前島 文夫 岡 孝和 2016年12月23日