

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Teut M, et al : Qigong or Yoga Versus No Intervention in Older Adults With Chronic Low Back Pain – A Randomized Controlled Trial. *J Pain*.2016 Jul;17(7):796-805. PubMed ID:27046802

1. 目的

ヨガや気功が高齢慢性腰痛患者の腰痛を軽減するか検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

ドイツ、ベルリン、老人ホームの体育室もしくは大学のトレーニング施設

4. 参加者

65歳以上で、少なくとも6ヶ月以上慢性腰痛のある176名。89%は女性。

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガ群 61名 Viniyoga 1回45分/24クラス/3ヶ月

Arm2:(介入群)気功群 58名 1回90分/12クラス/3ヶ月 気功のプログラムと内養功

Arm3:(コントロール群)57名 付随の治療は許される

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目：1.functional rating index (FRI)を基にした過去7日に渡る疼痛強度の平均値(3ヶ月後)。

副次評価項目：2.FRIを基にした疼痛強度(6ヶ月後) 3.鎮痛薬の使用 4.転倒頻度

5.握力テスト 6.6ヶ月間の信頼性と治療の満足度、有害事象、を6ヶ月後に測定。

7.視覚的アナログ尺度(VAS)を使用した過去7日に渡る疼痛強度の平均値 8.背面、腰の機能 9.転倒リスク(Tinetti Test) 10.Short Form 36 Health Survey (SF-36,QOL) 11.鬱病尺度(GDS) 12.身体に関する自己効力感を3ヶ月、6ヶ月に測定。

7. 主な結果

主要評価項目：3ヶ月後の疼痛強度は三群間で有意差はなかった。

副次評価項目：6ヶ月後の疼痛強度も三群間で有意差はなかった。他の多くの項目の群間比較において有意差はなかった。例外は6ヶ月後の転倒頻度の差-25(ヨガ群と対照群)。

3ヶ月後の背面、腰の機能差 4.91、握力差 1.37、SF-35 身体的苦痛差 6.13(気功群と対照群)であった。3ヶ月後の鎮痛剤服用量は群間で有意差はなかったが服用頻度は、全てのグループで低下した。3ヶ月後、介入群のいずれも満足度(ヨガ7.8±2.7、気功7.9±2.3)治療の信頼度(ヨガ8.2±2.1、気功8.2±2.4)が高かった。

8. 結論

高齢慢性腰痛患者においてヨガや気功の練習は何もしない群と比較して腰痛を軽減するとは言えない。

9. 安全性に関する言及 有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群：5名 気功：3名 対照群：4名

11. Abstractor のコメント

先の調査において、若い世代には効果があったヨガや気功による慢性腰痛の痛みの軽減が、高齢者には有意な結果が出なかったことは興味深い。3ヶ月間のヨガや気功によって高齢者は高い満足を得たが、慢性腰痛や背面・腰の機能、生活の質の向上には繋がらなかった点について、筆者らは、セラピーの効果のなさ、不適當なアウトカム、高齢者間での疼痛の知覚や痛みの過程の違い(特に下行性抑制系の加齢性的変性)等を挙げている。本研究で使用したヨガのポーズ等の詳細が示されていないため、もう少し詳しく知りたかった。また、家でのヨガ実習は指導はなされていないため、家での実習があれば、違った結果になったかもしれない。いずれにしても、高齢者にヨガを指導する場合、満足度は得られても、必ずしも痛みの軽減が得られるとは限らないことを念頭に置くべきである。

12. Abstractor の推奨度

高齢者の腰痛を改善する目的でヨガを勧めない。

13. Abstractor and Date

杉山 かな子 岡 孝和 2016.08.14

ヨガの詳細

「Vini Yoga」

viniyoga 手法に基づき、座りながら、立ちながら、または寝ながらの身体や呼吸、集中のエクササイズ。これらエクササイズは、個々のニーズに応じて適応される。

ヨガのクラスは、特に高齢者の腰痛を軽減することを目的とし、コンセンサス形成の過程で、経験ある viniyoga の教師陣により策定された。各々のクラスは、viniyoga 手法に基づき、座りながら、立ちながら、または寝ながらの身体や呼吸、集中のエクササイズを実践した。これらエクササイズは、参加者の個々のニーズに応じて適合される。