

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

### 文献

Chang DG, et al. Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature, *J Orthop Rheumatol*.2016 Jan 1;3(1):1-8. PMID:27231715

### 1. 背景

慢性腰痛(Chronic low back pain - CLBP)は世界中で何百万人もの人々が患っており、しかも有病率は増加していると見られる。それは痛みを伴うだけではない。障害が進行し、心理的な症状が現れ、生活の質を低下させる。慢性腰痛には多くの治療の選択肢があるが、最も効果のある卓越した単一の治療法というのではない。

### 2. 目的

過去、数10年間、慢性腰痛の治療アプローチとしてヨガによる介入が研究されてきた。この論文の目的はヨガが慢性腰痛に有効であるとする現在の文献をレビューすることにある。このレビューでは特に、身体機能、障害、痛み、および随伴する心理的症状にヨガがいかに関与しているかを評価している。また、ヨガの効果と安全性についての媒介となる可能性のあるものについて評価している。

### 3. 検索法

ランダム化比較試験(RCT)で慢性腰痛のヨガによる治療を扱った文献を、2015年初頭にPubMed(Pub Med)から検索した。

### 4. 文献選択基準

①最初に「ヨガと腰痛」で検索し、論文128件を特定した。②抄録のない研究報告を除外し、論文106件を選出した。③次に、タイトルと要約をヨガと腰痛との関連性についてスクリーニングし、27の記事を抽出した。④これら論文の全文をレビューし、以下の基準でスクリーニングした。(1) 介入として実際にヨガが研究された (2) 研究対象が医学的に腰痛の診断を受けた (3) 腰痛が慢性的であった (4) 原著論文である (5) 臨床試験である (6)  $n \geq 20$  の被験者を対象とした研究である (7) 英語で公開された。⑤以上により、14の研究報告がレビューの対象とされた。

### 5. データ収集・解析

対象とされた研究は広範囲にわたるレビューを受け、オックスフォード・センター・フォー・エビデンス・ベースド・メディシン(OCEBM) 2011レベルのエビデンス基準を使用して評価された。レビューされた論文のほとんどはレベル2~4であり、大部分はレベル2である。

### 6. 主な結果

先行研究および近年のランダム化比較試験によれば、少数の例外を除いて、ヨガは痛みと障害を軽減し、安全に実施でき、患者によく受け入れられることが示されている。いくつかの研究ではヨガが心理的な症状を改善する可能性も示されているが、こうした効果は現在のところ確立されたものではない。

- ・多くの研究が、慢性腰痛の軽減におけるヨガの効果を示している。
- ・心理的健康に対するヨガの効果は、これまでの科学文献では十分に特徴付けられていない。
- ・いくつかの研究では、ヨガが腰痛に影響を与える生理学的メカニズムを調査している。
- ・時折有害事象が見られるものの、全体として、ヨガが正常な個人または腰痛のある患者のリスクを大幅に増加させるとは思われない。

### 7. レビュアーの結論

ヨガは、腰痛の機能障害を軽減する上で、他の非薬理的治療と同じくらい効果的であるように思われる。通常のケアまたはケアなしと比較した場合、慢性腰痛の痛みの重症度または「不快感」を軽減するのにより効果的であるように思われる。ヨガは、血清中のBDNFとセロトニンのレベルを維持しながら、うつ病やその他の心理的併存疾患にプラスの効果をもたらす可能性がある。ヨガは慢性腰痛に対する効果的かつ安全な介入であるように思われる。

### 8. 要約者のコメント

本論文はシステマティックレビューと題されているが、データの統計的な解析は無く、内容は記述レビューである。しかし、PubMedの多くの研究の中から一定の基準で文献をスクリーニングすることで、比較的高い信頼性を持つ論文14を抽出してレビューしている。これらをまとめたレビュアーの結論は信頼を置けるものである。

村上光、岡孝和 2020年10月20日