

1 3.SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M179 変形性膝関節症)

文献

Kan L, Zhang J, Yang Y, Whang P: The Effects of Yoga on Pain, Mobility, and Quality of Life in Patients with Knee Osteoarthritis: A Systematic Review. *Complement Alternat Med* 2016. PMID:27777597

1. 背景

変形性膝関節症(KOA)は患者の疼痛、可動性、生活の質(QOL)などに著しい影響を与え罹患者も多い。治療には運動が推奨されている。ヨガはリウマチや慢性腰痛症患者の疼痛に用いられてきたが、KOAに関してはシステマティックレビューで強調されていない。

2. 目的

KOAにおける疼痛、可動性、QOLに対するヨガの影響を評価する。

3. 検索法

Pubmed, Medline, EMBASE, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) を用い、電子的検索を行った。

4. 文献選択基準

英語で論文発表されていること、被験者が明確に KOA の診断を受けていること、介入がヨガ療法であること。抽出した 71 論文のうち 9 本が選択された。

5. データ収集・解析

患者の人工的特徴、研究の種類、実験群および比較群の介入の記述、試験期間、結果についてデータ収集した。方法論的評価は Downs and Black's Quality Index を用いた。

6. 主な結果

9論文、372名が解析された。ほとんどのヨガプロトコールは1セッション40-90分で、8週間続けられた。痛みと機能改善効果は2週間の介入後に観察された。

1. 疼痛: 2本が WOMAC、7本が VAS を用い評価した。いずれにおいてもヨガ療法は有意に疼痛を緩和した。2. 可動性: 4本で評価しており、2本で有意に改善した($p < 0.001$)。1本では歩行試験が不変であった。1本では6分歩行試験、椅子からの立ち座り試験、階段昇降試験を行い、階段昇降試験以外は有意に改善した($p < 0.001$ 、 $p = 0.006$)。3. QOL: 4本が評価していた。評価には KOOS、SF36、SF12、Cantril ラダー評価を用いた。KOOS および SF36(いずれも $p < 0.001$)ではヨガの効果は有意であったが、Cantril ラダー評価では現在の QOL は有意に改善し($p = 0.045$)、5年後 QOL は不変であった。

7. レビューアの結論

1. 疼痛: 選択した全論文で有意な疼痛緩和が報告されており代替療法として選択肢になりえるが、心理学的側面からの評価は困難である。2. 可動性: 2本で良好な結果を得たが、1本は否定的であった。否定的な理由は試験期間が短く被験者数が少ないことが考えられるが不明である。3. QOL: 短期間の健康関連 QOL は有意に改善した。長期健康関連 QOL については研究が少なく不明である。また QOL への心理学的効果も期待されるがこの SR では検討できなかった。メタアナリシスが行えないなど論文の低い質および量により、KOA へのヨガ効果について明確な結論が出せない。

8. 要約者のコメント

KOA 代替治療の一環としてヨガを推奨する。レビューアも記載しているが論文の質に問題があるため、条件をそろえて組織的に実験を行い療法としての信頼性を高めてほしい。