

1.3.SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5442 頸部痛)

文献

Kim SD: Effects of yoga on chronic neck pain: a systematic review of randomized controlled trials. *J Phys Ther Sci*. 2016 Jul;28(7):2171-4. PMID:27512290

1. 背景

慢性的な首の痛みは、世界的に共通の健康問題であり、世界の労働人口の20%強に見られる痛みである。ヨガは様々なタイプの痛みの緩和に利用されている。ヨガは、視床下部の下垂体副腎皮質系(内分泌系)や交感神経のダウンレギュレーション(活性下方制御)によって、痛みを緩和すると示唆されている。ヨガは今後も痛みの緩和に利用されるケースが増加すると考えられるが、臨床エビデンスによって効果が確定されなければならない。研究方法の厳密さ、安全性、結果、効果量についても検証されなければならない。このレビューは、慢性的な首の痛みにおけるヨガの有効性のエビデンスを評価する事を目的としたものである。

2. 目的

慢性頸部痛の管理におけるヨガの有効性を検証する事。

3. 検索法

5つの電子データベース(Cochrane Library, CINAHL, Embase, PsycINFO, and PubMed)で、“Yoga”と“chronic neck pain”の用語で検索。1966年1月から2015年12月までに発表された英字論文のうち、慢性的な首の痛みにおけるヨガ介入ランダム化比較試験(RCTs)を選出。

4. 文献選択基準

論文題目、論文要旨、論文内容を次の3つの基準で精査し、不適合な論文は除外した。(1)首の痛みの強さがVAS(visual analog scale)の100mmの内少なくとも40mmか、或いは痛みの数値評価スケール(numeric pain rating scale)が10段階中3以上で、かつ3か月以上続いている慢性的な首の痛みである事(2)ヨガが首の慢性的な痛みへの対処として介入しており、対照群にはヨガの介入がない事(3)評価項目で首の痛みの強度と機能障害が測定されている事。

5. データ収集・解析

文献選択基準で選定された3論文の質を評価する為に、コクランリスクのバイアスツールを使用。バイアスツールでは6項目の評価基準(Sequence generation/Random allocation:無作為割付、allocation concealment:割付けの秘匿、blinding:盲検化、incomplete outcome data:不完全な結果データ、selective outcome reporting:結果の選定、other potential sources of bias:他の潜在的バイアス)が設けられ、バイアスリスクの高低が評価される。評価基準を全て満たせばバイアスリスクが最も低い判定 A、1つ以上の項目が部分的な適合に留まれば判定 B、1つ以上基準不適合であれば判定 C となる。選定された RCTs 論文が3つしかなかった為、メタ解析は行わなかった。

6. 主な結果

データ収集の結果、このレビューに使用されたのは、計3論文(USA1件、ドイツ2件)。3論文を合わせた首の慢性的な痛みを持つ人のサンプルサイズは、184人(女158男26)。3論文のうち2論文ではアイアンガーヨガを実習し、1論文では、呼吸の調整やリラクゼーション等を促すヨガプログラムを実施。3論文で、ヨガ実習を行ったグループの慢性的な首の痛みは、コントロールグループと比較して、(統計学的な有意差を持って)痛み($p<0.05$, $p<0.05$, $p<0.001$)と機能的な障害($p<0.05$, $p<0.05$, $p<0.001$)が軽減していた。軽度な有害事象が、アイアンガーヨガプログラムを実施した2論文で報告されている。また、コクランリスクのバイアスツールによる3論文の質の評価は、全てC判定であった。(Blinding:盲検化の項目が満たされていない為)

7. レビューアの結論

3論文で、ヨガ実習を行ったグループの慢性的な首の痛みと機能的な障害が軽減していた事は、ヨガ介入が有益である可能性がある。しかし、RCTsの論文数が少なく、論文の質も低かったことから、ヨガの有効性を強く検証する事は可能ではなかった。問題として、3論文とも盲目化(Blinding)を満たしておらず、データのバイアスリスクが高いことが懸念された(判定C)。また、首の痛みに対する評価が、主観的な評価に留まり、追跡調査されていない点が挙げられる。今後、慢性頸部痛に対する質の高いRCTsの報告が求められる。

8. 要約者のコメント

有益な評価には、質の高いデータと研究デザインが求められる。

樋口清香 2020年10月08日 野坂見智代 2020年10月11日 木村慧心 2020年10月12日 木村宏輝
2020年10月15日 井上綾子 岡孝和 2020年10月22日