

## 1 3. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M0690 関節リウマチ)

### 文献

Sieczkowska SM, et al.: Effect of yoga on the quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2019 Oct; 46:9-18. doi: 10.1016/j.ctim.2019.07.006. Epub 2019 Jul 12. PMID:31519294

### 1. 背景

リウマチ性疾患 (RD) は、公衆衛生上の重要な問題の一つである。これらの疾患の有病率は、肥満、座りがちな生活、食物摂取などの環境要因の影響により、増加傾向にある。これらの疾患には高い医療費がかかり、例えば、変形性関節症の場合、年間の医療費増分は 705 ユーロから 19,715 ユーロに上がる。リウマチ性疾患の患者は、機能的能力の低下、筋力の低下、有酸素運動能力の低下も見られる。また、うつ病や不安神経症などの精神的な問題を抱えやすく、生活の質 (QOL) が低下し、悪循環に陥りやすい。

### 2. 目的

ヨガがリウマチ性疾患患者の QOL に及ぼす影響をメタアナリシスによるシステマティックレビューで解析する。

### 3. 検索法

システマティックレビューは PRISMA の勧告に従って実施された。

### 4. 文献選択基準

PubMed、Web of Science、EBSCO、Scopus、Cochrane のデータベースで 2018 年 8 月まで検索を行った。ヨガがリウマチ性疾患患者の生活の質に及ぼす影響を評価する実験的研究が含まれた。

### 5. データ収集・解析

データ抽出は 2 人の著者が別々に行った。評価の際に意見の相違があれば 3 人目に相談した。データは患者(サンプル数、年齢層、性別、リウマチ性疾患)、介入 (ヨガの種類、介入期間、介入頻度、介入時間、対照群) およびアウトカム(その時点の QOL の平均値と標準偏差)を抽出した。QOL の評価には WOMAC が最もよく使われ、次いで HAQ、SF-8、SF-12、SF-36、KOOS、FIQ が使われた。研究の質とバイアスのリスクは Cochrane Collaboration Risk of Bias で分析した。解析はランダム配列の生成、割付の隠蔽、参加者の盲検化、評価者の盲検化、結果の不完全性、選択的結果の報告 (QOL の全領域を報告していない研究を高バイアスとした) の 6 項目である。Q テストを使用し P 値が 0.1 であれば統計的に優位であるとみなした。

### 6. 主な結果

データ検索では 483 件の研究が見つかり、そのうち 23 件が解析に含まれた。対象となった 23 件の研究のうち、RD 患者 1430 例を解析しその 56.5%(n=13)が OA 患者、17.4%が RA 患者、17.4%(n=4)が FM 患者、4.3%(n=1)が慢性疲労症候群、4.3%(n=1)が RA および OA 患者であった。43.5%の研究は女性のみを対象としており、男女を同程度評価していたのは 43.5%であった。患者の年齢は 27.1 歳から 75.9 歳であった。ヨガの種類はハタヨガ、アイアンガーヨガ、椅子ヨガ、アイソメトリックヨガなどが使われた。

解析の結果、ヨガはリウマチ性疾患患者の全体的な生活の質 ( $d = -0.64$ ; 95% CI:  $-0.91$  から  $0.038$ ) を改善し、以下の領域を改善することが分かった: 機能的側面 ( $d = 16.43$ ; 95% CI:  $13.37-19.49$ )、身体的側面 ( $d = 27.11$ ; 95% CI:  $19.40-34.83$ )、感情的側面 ( $d = 26.00$ ; 95% CI:  $18.87-33.13$ )、全般的な健康( $d = 16.61$ ; 95% CI:  $12.66-20.55$ )、および社会的側面 ( $d = 7.01$ ; 95% CI:  $5.57-9.45$ )。HAQ で測定される一般的な QOL に有意な差は認められなかったが、ヨガを行った参加者の精神的健康や活力の向上が検出された。Carson らは線維筋痛症患者において、ヨガが QOL に好ましい改善をもたらすことを見出した。著者はさらに、ヨガが健康的な感受性を養い、痛みやその他のストレスの多い体験から学ぼうとする意欲を高めると報告しており、これが改善の理由の 1 つである可能性があるとしている。研究の質とバイアスのリスクに関しては、このレビューに含まれる研究は、方法論的な質が低く、ほとんどは無作為化されておらず割付隠蔽も行われていなかった。

### 7. レビュアーの結論

エビデンスは、リウマチ性疾患患者の管理におけるヨガの使用について、弱い推奨が可能であることを示唆している。