

## 1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N944 原発性月経困難症)

### 文献

Kim SD: Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Clin Pract* 2019 Aug;36:94-99.PMID:31383452

### 1. 背景

月経痛は、原発性月経困難症に関連する最も一般的な症状である。月経痛を緩和するために、薬用植物、薬剤、補完代替療法などのさまざまな手段が用いられてきた。月経痛治療の最も重要なことは、痛みの軽減に焦点を当てることである。そこで本研究は、原発性月経困難症の女性を対象に、月経痛に対するヨガの有効性を検証することを目的とした。

### 2. 目的

原発性月経困難症の月経痛に対するヨガの影響について、総合的な効果量を評価すること。

### 3. 検索法

2018年12月までにPubMed/EMBASE/Web of Science 及びCochrane Library 電子データベースに掲載された月経痛に関連するヨガの効果の評価するために実施された全ての RCT を特定するために、検索を実行した。使用した検索用語は、「ヨガ」、「月経困難症」、「月経痛」、「原発性月経困難症」である。追加の文献を特定するために脚注追跡を行った。

### 4. 文献選択基準

①英語でフルペーパーとして発表された基準②「痛みが日常生活に影響する」または「ベースラインスコアが高い」いずれかで、生殖年齢内であり、原発性月経困難症の痛みを伴う対象者。③原発性月経困難症に関連する痛みを軽減するための介入としてヨガを使用することを含む研究。④比較研究：原発性月経困難症の治療としてヨガを使用した結果とヨガを使用しなかった結果を比較したもの。⑤結果の測定方法：痛みの強さを視覚的アナログスケール (VAS)によって測定したもの。

### 5. データ収集・解析

データ抽出:参加者の特徴に関するデータ (包含基準、サンプルサイズ、年齢、ドロップアウトなど)、介入の特徴、コントロール (介入、実施方法、期間、介入者など)、アウトカム指標、副作用、限界を抽出した。品質評価:含まれる試験の質の評価は、コクランハンドブックが推奨するコクランバイアスリスクツールによって実施された。

コクランバイアスリスクツールは、ランダムシーケンスの生成、割り当ての隠蔽、盲検化、不完全なアウトカムデータ、選択的報告データ、およびその他のバイアスなどの6つの項目で構成される。研究計画が6つの項目すべてを満たした場合、それはAレベルと評価され、バイアスのリスクが低いことを意味する。1つ以上の基準が部分的に満たされている場合はBレベルになる。1つ以上の基準が満たされていない場合、エグゼクティブレベルになり、バイアスのリスクが高いことを意味する。

データ合成とすべての統計分析は、Review Manager version5.3 (<https://www.meta-analysis.com>)を使用した。含まれる試験間の不均一性の検定は、Cochran's Q 検定統計量と I<sup>2</sup> 検定統計量を実施した。有意な異質性が見つかった場合、試験結果を確認するために固定効果モデルを使用した。有意な異質性、変量効果モデルの場合、評価結果の測定は、標準化された平均差として(ヘッジの効果サイズ)95% 信頼区間で報告した。この研究結果は、 $p < 0.05$  で有意であると見なされた。

### 6. 主な結果

4つの研究 (参加者230人、ヨガ群129人、非ヨガ群101人) がメタ解析された。

原発性月経困難症の月経痛に対するヨガプログラムの全体的な効果量は高く、4つの試験の効果量 (95%信頼区間) 間の標準化平均差は2.09 (-3.99から-0.19) ( $p=0.031$ ) であった。

### 7. レビュアーの結論

研究の質や介入特性の二重盲検などの要因を考慮に入れる必要があり、原発性月経困難症患者の集団に対する標準化されたヨガプログラムの効果を確認し、さらに解明するには、質の高いRCTを追加する必要がある。質の批判的評価によりバイアスのリスクが低く、出版バイアスはなく、有害作用もないことが示された。したがって、ヨガは原発性月経困難症の女性における月経痛の軽減に有効な介入であるといえる。

### 8. 要約者のコメント

研究の結果は重要でした。ただし、さらなる研究のために留意すべきこととして下記があげられる。①研究の質や介入特性の二重盲検などの要因を考慮に入れる必要があり、原発性月経困難症の集団に対する標準化されたヨガプログラムの効果を確認およびさらに解明するために、追加の高品質のRCTが必要。②研究内の参加者グループ・サイズが小さいため、調査結果の不均一性が実際の効果量に干渉する可能性がある。③このメタアナリシスは英語でのみ公開された研究をレビューしたため、言語制限が発生する可能性がある。