１１．SR 消化器系の疾患　（K589　過敏性腸症候群）

文献

Schumann D, et al. Effect of Yoga in the Therapy of Irritable Bowel Syndrome : A Systematic Review. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2016 Dec 14(12):1720-1731. PMID : 27112106

1. 背景

家庭医を訪れる患者の 12%が過敏性腸症候群である。ヨーガの実習はストレスによる副交感神経系の活動不足を修正し、ストレスと精神的不調を取り除くことに有効であると証明されている。これらのことから、ヨーガは過敏性腸症候群の症状の改善に有効かもしれない。

2. 目的

過敏性腸症候群の症状である痛み・生活の質・気分・ストレス・安全性におけるヨーガの効果を体系的に調べることを目的とする。

3. 検索法

PRISMA ガイドラインと Cochrane Collaboration の推奨に従った。MEDLINE/PubMed, Scopus, The Cochrane Library, CAM-QUEST, CAMbase, IndMED で 2015 年 11 月に検索した。RCT であり、成人と青年を対象としてローマ基準で診断された研究を対象とした。検索用語は yoga, pranayama, asana, irritable bowel syndrome を用いた。International Journal of Yoga Therapy, Journal of Yoga & Physical Therapy, International Scientific Yoga Journal SENSE は別に調べた。

4. 文献選択基準

過敏性腸症候群の患者におけるヨーガと通常の治療、非薬理学的介入あるいは薬理学的介入を比較したランダム化比較試験(RCT)を分析した。介入法は身体的な活動・呼吸法・瞑想・生活様式のアドバイスの 1 つ以上を含む。ヨーガの伝統・長さ・頻度・プログラムの期間は制限されなかった。マインドフルネスを基礎としたストレス除去や認知療法は除外された。それぞれの abstract は基準に合致しているかどうか 2 名の著者により別々に調べた。

5. データ収集・解析

主要評価項目は胃腸症状と生活の質と痛み。２次評価項目は不安と気分と安全性であった。バイアスの危険性はコクラン共同計画の推奨事項によって評価した。結果は 2 人の著者により独立して抽出された。意見の不一致の場合は 3 人目の著者を交えて討論した。

6. 主な結果

６つの RCT で合計 273 人の患者で量的解析が行われた。年齢は平均 32.5 歳(14.2 – 44.1 歳) 女性の比率は 71.4% (0.0 – 89.0%) であった。過敏性腸症候群の患者で従来の治療に比べてヨーガの介入は有益な効果（統計学的有意に腸の症状・過敏性腸症候群の重症度・不安を減少させた）があることが示された。加えて、未治療群と比べてヨーガの後の生活の質・全体的な改善・身体的な機能における有意な改善がみられた。2 つの RCT で副作用はみられなかったという安全性についてのデータが報告された。全体的に研究のバイアスリスクは明らかではなかった。ヨーガは未治療群と比べると短期間の実習では有意差はみられなかった。

7. レビュアーの結論

ヨーガは過敏性腸症候群の患者において実行可能な安全で補助的な治療になりうることが示唆された。それにもかかわらず、研究の方法における大きな欠陥のため、ヨーガが過敏性腸症候群患者において日常的な介入法として推奨することはできない。過敏性腸症候群の臨床転機の観察において質の高い研究デザインとコンセンサスを備えたもっと多くの研究が必要である。今回の研究では女性患者が多かったことと、2 つの研究で Rome criteria を用いていなかったことが問題である。全体的に含まれている研究のバイアスのリスクが不明であった。1 つの研究のみ結果の解析をブラインドで行っていた。1 つの研究では実行バイアスと報告バイアスがあり、2 つの研究では減少バイアスや他のバイアスがあった。他の問題としてサンプル数が小さく十分な power がなかったこと、安全性が十分に報告されていなかった。

8. 要約者のコメント

結果の評価をブラインドで行った研究が 1 つしかなく、バイアスがかかっている可能性がある。薬の評価で行われている研究と比べると信頼性に劣ると言わざるを得ない。

澤岡均　2020年10月31日　木村宏輝,　岡孝和　2020. 12. 3