

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5422 頸部痛)

#### 文献

Cramer H, et al. "Yoga for Chronic Neck Pain: a 12 Month Follow - Up." Pain Medicine. 2013. 14: 541-548. Pubmed ID:23387504.

#### 1. 目的

慢性非特異的頸部痛に対する9週間のヨガ実習の12ヶ月後の効果調査。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

デュースブルグ・エッセン大学(ドイツ)の統合医療内科で実施された

#### 4. 参加者

18-60歳の慢性非特異的頸部痛のある51名(平均47.8歳、82.4%は女性)

#### 5. 介入

アイアンガーヨガ 1回90分/週1回/9週間(自宅実習はマニュアルを配布して毎日)

Arm1:(介入群) ヨガ群 25名

Arm2:(コントロール群) 従来の治療群 26名 セルフケアマニュアルを配布。

#### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: 頸部痛の強度 (100-mm VAS)。副次評価項目: 頸部機能障害、一般的障害、SF-36(QOL)、全般改善度、ヨガ実習の順守、を介入前、12ヶ月後の追跡調査で比較。

#### 7. 主な結果

頸部痛の強度: 疼痛の強度は減少した( $P<0.001$ )。4週間内におけるヨガ実習量(分)が多いほど、疼痛強度の改善を予測できた( $P=0.028$ )。機能障害: 頸部機能障害は減少した( $P=0.001$ )。頸部機能障害は12ヶ月間の習慣的実習によって改善すると予測できた( $P=0.001$ )。一般的障害: 有意な減少は見られなかった。QOL: 身体的痛み尺度においてのみ改善した( $P=0.005$ )。身体的痛みは12ヶ月間の習慣的実習によって改善すると予測できた( $P=0.006$ )。全般的改善: 24名(68.6%)が健康は改善したと評価した。8名(22.9%)が変化なし、3名(8.6%)が悪化したと評価。ヨガ実習の順守: 介入中、参加者は平均6クラスに参加した。63.9%は介入後も実習を続け、うち36.1%は週1回の実習を継続した。最終評価前4週間における実習時間は平均32.19( $\pm 40.05$ )分/週であった。

#### 8. 結論

9週間のヨガ実習は軽度または中程度の慢性非特異的頸部痛に対して疼痛と機能障害の緩和に最低12ヶ月は効果があると思われる。更にヨガの長期的効果は介入期間中のクラスへの参加回数ではなく、介入後の継続的な自宅実習に因ることが大きいと言える。

#### 9. 安全性に関する言及

追跡調査中、5名に有害事象があった。1名がリウマチ。1名は一過性の燃え尽き症候群。1名は不安とうつ気分が増加したが、この参加者は介入後にヨガの実習はしていなかった。1名は首の疼痛が悪化、1名はヨガ実習後下腹部に一過性の痛みがあり実習をやめた。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

51名中15名(29.4%)

#### 11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ: 指導は姿勢の改善に重点がおかれた。また姿勢改善及び怪我の予防のため補助具(ベルト、毛布、ブロック)が使われた。①アーサナ75分: 頸部や肩周辺の優しいストレッチが中心。②リラクゼーション15分。③自宅学習: 山のポーズ、壁に手をついての前屈、英雄のポーズ、バラドヴァジャ・アーサナ、スヴァスティカ・アーサナ。

#### 12. Abstractor のコメント

本研究は、コントロール群では12ヶ月のフォローアップがなされておらず、コントロールになっていないという欠点がある。慢性非特異的頸部痛に対するヨガの持続的効果は、継続的な自宅実習に因るところが大きいという見解から、ヨガは自律性の高い人には効果的で、そうでない人には継続的な指導が重要であると言える。

#### 13. Abstractor の推奨度

慢性非特異的頸部痛に対してヨガを条件付きで勧める。

#### 14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2014.12.22