

1 3. SR 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5495 背部痛 M5422 頸部痛)

文献

Crow EM, et al : Effectiveness of Iyengar yoga in treating spinal (back and neck) pain: A systematic review. *Int J Yoga*. 2015 Jan; 8(1): 3–14. PubMed ID:25558128

1. 背景

ヨガは非特異的の脊柱痛（背部と頸部痛）に対する有効な治療である。最近の研究では、痛みや脊椎の機能的障害を減少させる上で、ヨガ全般が肯定的な結果を示している。

2. 目的

アイアンガーヨガの脊椎痛に対する有効性についてシステマティックレビューを行う。

3. 検索法

コクランライブラリ、NCBI PubMed、インド医学研究評議会臨床試験登録、Google Scholar、EMBASE、CINAHL、及び PsychINFO によるデータベース研究を用いた。

4. 文献選択基準

アイアンガーヨガまたはヨガ、背部または頸部疼痛と RCT が、検索用語内が含まれること。具体的には、選択基準は以下の通りである。

- ・試験参加者は、18～67 歳までであること。
- ・試験参加者は、既存の背中や首の痛みの診断を予備的スクリーニングされ、医師によって報告されていること（さらに、研究の開始前に3ヶ月間以上の診断がされるか、100mm における VAS が > 30mm 以上の最小スコアであること）。
- ・背部と頸部疼痛の強さが、介入前後において、それぞれ痛みのアウトカム (VAS) または機能障害アウトカム評価項目 (ローランドモリス障害質問票[RMDQ]) を測定し、背部または頸部疼痛の減少に基づいて結果を評価すること。
- ・ヨガ実習群と対照群のいずれにも、アイアンガーヨガに私淑する実習者ではない者がランダムに割り当てられた背部と頸部疼痛の症状を伴う2つのグループが存在すること。
- ・特にアイアンガーヨガの方法に関連した RCT または RCT のパイロット研究を代表すること。
- ・2000 年から 2013 年までに出版された英語の出版物であること。

5. データ収集・解析

この SR では、PRISMA のガイドラインと、系統的レビューを報告するための 27 項目からなるチェックリスト、及びコクラン共同計画の用語を採用するためのメタ分析に則って行った。電子データベース研究を特定した後、フィールド内のレビュー論文の参考文献も検索し、追加の関連する研究を識別するために検討が行われた。含まれた研究のハードコピー（対照群と比較し、背部と頸部疼痛が以前からある群に対して、アイアンガーヨガの介入の有効性を評価する RCT）は全て読み込まれ、分析された。以下のデータをそれぞれの研究において抽出した：試用デザイン、無作為化、盲検化、ドロップアウト率、および基準及び除外基準、治療方法と比較群、主な結果指標、主な調査結果。

6. 主な結果

6 RCT (570 人) が組み入れ基準を満足した。6 つの研究全てにおいて、群間比較により、ヨガ群の方が介入後の痛み（頸部と背部）と機能障害の強度を改善した。総合的に見て、対照群と比較し、アイアンガーヨガは背部と頸部疼痛の双方の軽減のための有効な手段であることを示した。

7. レビュアーの結論

このシステマティックレビューは、脊椎疼痛に対するアイアンガーヨガの短期的有効性についての強力なエビデンスを見出したが、患者中心のアウトカムに対する長期的有効性についてのエビデンスはほとんど存在しなかった。