

## 6. SR 神経系の疾患 (G439 片頭痛, G442 緊張型頭痛)

### 文献

Kim SD : Effects of yoga exercises for headaches: a systematic review of randomized controlled trials. *J Phys Ther Sci.* 2015 Jul;27(7) : 2377–80. PubMed ID:26311986

### 1. 背景

頭痛はヒトにおいて共通で普遍の現象であり、仕事や学業に影響をきたす。ヨガが頭痛に対する代替医療として用いることができるかどうかを決めるためには、厳格に方法論、エビデンスの質が検討される必要がある。

### 2. 目的

一次性頭痛に対するヨガ実習の効果を検証する。

### 3. 検索法

PRISMA(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) と CONSORT(Consolidated Standards of Reporting Trials)ガイドラインに従って行った。

6つの電子データベース (The Cochrane Library, CINAHL, Embase, PsycINFO, PubMed, KoreaMed electronic databases ) を用いて 1966 年から 2015 年 1 月までに行われたランダム化比較試験 (RCT) を検索した。

検索用語 : Yoga AND headache OR migraine

### 4. 文献選択基準

母集団 : 患者は国際頭痛分類第 3 版により一次性頭痛と診断できる。

介入 : ヨガを取り入れなかった場合に比較して、頭痛、片頭痛の症状が軽減されたかどうかを検討した RCT

主要評価項目 : 頭痛の強度、頻度、持続時間。

副次評価項目 : 不安、抑うつ得点、頭痛薬の使用量。

### 5. データ収集・解析

論文の質の評価は Cochrane risk of bias tool for RCTs を用いて行った。同定されたのはただ 1 つの研究のみであったためメタアナリシスは行わなかった。

### 6. 主な結果

ただ 1 つの研究のみが同定された。それはインドからのもので、NMP 医学研究所の頭痛クリニックが募集した患者について、ある大学の動物学部門で実施されたものである。参加者は 72 人、平均年齢 34.2 歳で片頭痛と一次性頭痛の患者。ヨガはアーサナ、プラーナヤーマ、クリヤ (ジャラネティとカパーラバーティ) などを、1 日に 60 分、週 5 回、3 か月行った。頭痛の強度、頻度、持続時間、不安、抑うつ得点、頭痛薬の使用量、の全てにおいて、介入群が対照群に比較して有意に低下した。(いずれも  $P < 0.001$ ) この研究の方法論的な質は 3 段階(A,B,C)のなかのレベル B であった。

### 7. レビュアーの結論

結果的に 1 つの研究論文しかなかったためメタアナリシスが不可能だった。唯一の論文は介入群が対照群に比較して有意な改善を示した。しかし、1)プラセボ群がなかった、2)盲検化の方法に言及していないため内的妥当性に欠ける、3)すべての結果測定は主観的な質問に基づいていたため、客観的パラメーターに欠けている、4)治療効果の長期追跡データがなかった、などの限界がある。

ヨガは一次性頭痛に対して有用であろうとする一つの RCT があったが、この結論は RCT の数が少ないため、慎重に解釈されるべきである。ヨガが頭痛を軽減するかどうかを検討するためには、さらなる厳密で方法論的に質の高い RCT が必要とされる。

### 8. 要約者のコメント

本研究は、ヨガが頭痛治療に対して効果が期待できる代替医療としての可能性を示唆するものである。しかし検証に値する研究の数が圧倒的に少ないことは残念であり、メタアナリシスを可能にするために、さらに数多くの研究がなされることを期待したい。