

## 1 4. SR 尿路性器系の疾患 (N394 尿失禁)

### 文献

Wieland LS, et al. Yoga for treating urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev* 2019 Feb 28;2(2): CD012668. PMID:30816997

### 1. 背景

女性の尿失禁は、QOLの低下や社会的、心理的、性的機能の困難に関連している。この状態は、一般集団の中老年女性の最大15%に影響を与える可能性がある。保存的治療は、尿失禁の管理への最初のアプローチである。多くの女性は、古代インドで生まれたヨガ、哲学の体系、ライフスタイル、身体的実践などの追加の治療法に興味を持っている。

### 2. 目的

女性の尿失禁を治療するためのヨガの効果を評価すること。

### 3. 検索法

コクラン・インコンティネンスとコクラン補完医学専門登録簿を検索。世界保健機関の国際臨床試験登録プラットフォーム (WHO ICTRP) およびClinicalTrials.govを検索して、進行中または未公開の研究を特定。補完医学研究に関する国際会議と統合医学のための欧州会議の議事録 (プロシーディング) を手作業で検索。

### 4. 文献選択基準

尿失禁と診断された女性を対象としたランダム化比較試験では、1つのグループがヨガによる治療に割り付けられた。

### 5. データ収集・解析

2人のレビュアーが全ての論文のタイトルと抄録を個別にスクリーニングし、含める研究を選択、データを抽出、バイアスのリスクを評価、各結果のエビデンスの確実性を評価した。意見の不一致はコンセンサスによって解決された。ランダム効果メタ分析を用いて、Review Manager 5で臨床的に比較可能な研究を結合し、感度分析とサブグループ分析を行うことを計画。ヨガに関する経済的研究をリストした表の作成を計画したが分析は行えなかった。

### 6. 主な結果

2件の研究 (合計49人の女性を含む) を対象とした。各研究では、ヨガを異なる比較対象と比較したため、メタ分析でデータを組み合わせることができなかった。

1つ目の研究は、緊急の尿失禁またはストレスのある19人の女性を対象にヨガと待機者リストを比較。6週間の研究。介入はリストラクティブ・ヨガ・プログラム。尿失禁、性能バイアス、検出の偏りバイアス、および不正確さのために、報告されたすべての結果の証拠、エビデンスの確実性は非常に低いと判断された。治癒を報告した女性の数は報告なし。ヨガが失禁の治癒または改善に満足をもたらすのかは定かではない (リスク比 (RR) 6.33、95%信頼区間 (CI) 1.44 から 27.88; 1000あたり111から592の増加、95%CI 160から1000)。失禁影響アンケートショートフォーム (平均差 (MD) 1.74、95%CI -33.02~36.50) で測定した場合、状態特異的なQOLにヨガと待機者リストの間に違いがあるかどうかは不明。排尿回数 (MD -0.77、95%CI -2.13~0.59); 失禁エピソードの数 (MD -1.57、95%CI -2.83~0.31); または尿生殖器苦痛目録6で測定された失禁の煩わしさ (MD -0.90、95%CI -1.46~0.34)。少なくとも1つの有害事象を経験した女性の数に違いがあるというエビデンスはなかった (リスクの違い0%、95%CI -38%から38%; 1000あたり222との違いはなく、95%CI 380少ないから380多い)。

2番目の研究は、切迫性尿失禁のある30人の女性を対象とした8週間の研究で、マインドfulnessベースのストレス軽減 (MBSR) をヨガクラスによる能動的対照介入と比較。この研究は盲検化されておらず、すべての結果評価で両方の研究群からの高い離脱率あり。性能バイアス、消耗バイアス、不正確さ、および間接性のために、報告された全てのアウトカムのエビデンスの確実性は非常に低い。治癒を報告した女性の数は報告されていない。ヨガグループの女性がMBSRグループの女性と比較して8週間で失禁の改善を報告する可能性が低いかどうかは不明 (RR 0.09、95%CI 0.01から1.43; 1000あたり461から419の減少、95%CI 5から660)。失禁の治癒または改善の報告、過活動性膀胱の健康関連のQOLの尺度で測定された状態特異的なQOLの改善、失禁エピソードの減少または煩わしさの減少に対する、ヨガと比較したMBSRの効果については不明。過活動性膀胱症状およびQOLで測定された失禁8週間での短い形態。この研究では、有害事象については報告なし。

### 7. レビューアーの結論

既存の試験は小規模でありバイアスリスクが高かった。また尿失禁のヨガに関連する経済的成果に関する研究は見つからなかった。ヨガが尿失禁の女性に役立つかは不明である。より大きなサンプルサイズを使用した、十分に実施された追加の試験が必要である。

### 8. 要約者のコメント

女性の尿失禁に対する一次的または補助的介入としてのヨガの有効性を判断するために、十分なサンプルサイズを備えた追加の十分に実施された試験が必要。