

## 2. 新生物 (C509 乳がん)

### 文献

Kovačić T, Zagoričnik M, Kovačić M: Impact of relaxation training according to the Yoga In Daily Life® system on anxiety after breast cancer surgery., J Complement Integr Med. 2013;(1):1-12. PubMed ID:21147813

### 1. 目的

Yoga In Daily Life (YIDL)によるリラクゼーショントレーニングが手術後の乳がん患者の不安に及ぼす影響を調べる

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

腫瘍学リユブリャナ研究所

### 4. 参加者

初期診断が乳癌、乳癌はステージ I および II の術後（温存手術 (BCS) または放射線治療で修正された乳房切除術 (MRM)、および外科手術、放射線療法、化学療法のマルチプル治療）、1 週間の入院、40 歳以上、研究でランダムに分けられることを受け入れた 32 名。

### 5. 介入

Arm1: (介入群) ヨガ群 (16 名) 標準理学療法に加えて Yoga In Daily Life (YIDL®) 方式 日/1 時間/3 週間。退院時個別に自宅実習の為、指導録音配布。(毎週 5-7 回の練習報告)  
Arm2: (コントロール群) 対照群 (16 名) 標準理学療法  
両グループは、1 日 1 時間同じ標準理学療法を 1 週間参加。※標準理学療法: 腕の動きなど肩周りの身体機能、リンパ浮腫を緩和する為の運動と教育。

### 6. 主なアウトカム評価指数

STAI(状態・特性不安検査)・状態不安尺度: 両群とも実施のすぐ後に測定。・STAI 特性不安尺度: 両群とも、一般的な手術前(ベースライン測定値)、1 週間(入院中)、退院後の 3 週間の在宅期間の後(ベースライン測定後に 1 ヶ月)の 3 回で比較。

### 7. 主な結果

介入 1 週間後、ヨガ群では状態不安が有意に減少した( $P<0.01$ ) が、コントロール群では不変であった。特性不安検査においても、ヨガ群では介入 1 週間後( $P<0.01$ )、4 週間後( $P<0.01$ ) で有意に減少したが、コントロール群では不変であった。

### 8. 結論

YIDL によるリラクゼーショントレーニングは、不安の強い乳癌患者に対する有用な理学療法的介入になり得る

### 9. 安全性に関する言及

記載なし。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

標準理学療法、トレーニング後のドロップアウトについて記載なし。

### 11. ヨガの詳細

YIDL®システムの詳細は、動きと静的なアーサナ(姿勢)、呼吸法とプラーナヤマ、リラクゼーション法(弛緩訓練、進行性の筋弛緩、深いリラクゼーションのテクニック: ヨーガニドラ)、そして瞑想法(自己探求とイメージ瞑想)から構成。

### 12. Abstractor のコメント

本症例の YIDL®システムの詳細は不明な点もあるが、かなり穏やかで身体に負担がない印象を受けた。乳癌術後の患者に対して、理学療法に加えて介入したことは、興味深い。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がんの手術後にヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

岡 佳恵 窪田 美保子 岡 孝和 2015. 2. 2

## ヨガの詳細

### 「Yoga In Daily Life (YIDL®)」

#### ・内容:

動きと静的な姿勢(asana)、呼吸法(呼吸法と pranayamas)、リラクゼーション法(弛緩訓練、進行性の筋弛緩、深いリラクゼーションのテクニック:ヨーガニドラ)、そして瞑想法(自己探求とイメージ瞑想)から構成。このシステムの4つの主要な原則は、身体的、精神的、社会的、そして精神的な健康状態を目指す。

- ① 全身のリラクゼーション。緩和姿勢の体の完全な静けさを感じ、物理的および精神的なリラクゼーションを感じます。
- ② 正常な呼吸に集中。呼吸上の濃度が目標は観察し、体、心、そして感覚を落ち着かせます。(リラクゼーションのための予備的な方法)
- ③ 腹部や横隔膜呼吸の観察。(腹式呼吸のフォームは、肺の容量をフルに活用を可能にするので、呼吸の基本は、自然な方法で呼吸を減速し、リラクゼーションを促進する。呼吸ではなどの状態と特性不安、精神的ストレス、緊張、緊張、痛み、調和と心を落ち着かせる効果の観察を緩和しようとする。)あなたが呼吸のたびに、より平和なよりバランスのとれた、とリフレッシュどのように感じるかに注意してください。
- ④ ヨガの呼吸の落ち着きと全身を回復する方法感じてください。あなたの吸う息および吐く息を観察し、すべての不穏な考えや感情からあなたの自己を手放してみてください。身体と息のつながりを感じ、各呼吸で体と心の深い緩和を観察します。
- ⑤ 視覚化し、呼吸と身体の外に、今どのように廃棄物や毒素が出ているかを感じてください。視覚化し、すべての否定的な思考や感情は呼吸で除去する方法を感じています。ヨーガニドラではどのように体と心にリフレッシュする感覚がでてくるか、視覚化にどのようにプラナ生命エネルギーの流れを感じます。エネルギーを受取り、あなたの体の各細胞に流入し、全体の体全体に分布していくのを感じます。視覚化し、あなたの心が明確になり、各吸入の光、パワー喜び、楽観的な気持ちなどがどのように埋まっていくか感じます。視覚化プロセスの間の呼吸の集中は、心を制御し、心の落ち着きと正しい判断をする方向にあなたをガイドする力を開発するのに役立ちます。あなたの知恵の光より、あなたは明快さを獲得し、真の現実を自覚することができるようになります。
- ⑥ 将来のための目標を設定すると、不確実性や不安、精神集中に対処できます。不確実性と落胆の気持ちが終わって、次のアドバイスの反射に来ることができます。あなたの行動の成功はあなたの内の強さにあります。信念と自己の規律を大切に、あなたが何を解決したいものかを決めてあきらめないでください。Sankalpa(心の想念)を決めて、しっかりした意思決定と共に、それを3回繰り返す。
- ⑦ 今、あなたは冷静さとリラクゼーションの状態に達しました。ヨーガニドラと呼ばれる深いリラクゼーションの集中練習が必要です。  
個々の筋肉群の一連の感覚意識に焦点を当て、全身をリラックスして、徐々に意識的に身体の各部分に注意を導きます。
- ⑧ Sankalpa/想念の繰り返し3回
- ⑨ 全身に集中。頭部につま先から全身を感じる。物理的および精神的なリラクゼーションを感じてください。