

2. 新生物 (C509 乳がん)

文献

Wuirtzen H et al. Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: Results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I-III breast cancer. *European Journal of Cancer*. 2013; 49, 1365- 1373. Pubmed ID:23265707

1. 目的

乳がんの女性において、マインドフルネスをベースとしたストレス軽減プログラム (MBSR) が不安と抑うつに及ぼす影響を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Danish Cancer Society Research Center デンマークがん研究センター1 施設

4. 参加者

3~18 か月以内にステージ I-III の乳がんの手術を受けた 18~75 歳の女性 336 名。

5. 介入

マインドフルネスをベースとしたストレス軽減プログラム (MBSR) 自宅で実習するようヨガマットを、またヨガとストレスに関する啓発的な内容や瞑想の指導が含まれた CD が提供された。1 回 120 分/週 1 回/8 週間。

Arm1: (MBSR 群) 168 名。通常治療に追加して MBSR を行う。

Arm2: (対照群) 168 名。通常治療を行う。

6. 主なアウトカム評価指数

1. the Symptom Checklist-90-r(SCL-90r) の不安 2.SCL-90r の抑うつ 3.Center for Epidemiological Studies-Depression (CES-D)の抑うつ。介入前、8 週間後 (介入後)、6 ヶ月後、12 か月後の 4 回測定。

7. 主な結果

すべての評価項目は時間とともに減少したが、MBSR 群の不安と抑うつの平均値は 12 か月後の結果より 6 ヶ月後の方が低かった。

群間比較: 介入後の 8 週間時点で、CES-D は MBSR 群の方が対照群より有意に低下した (P=0.002)。6 ヶ月後では、SCL-90r 不安(P=0.05)、SCL-90r 抑うつ(P=0.01)、CES-D(P=0.03) いずれも MBSR 群の方が対照群より有意に低値であった。12 ヶ月後では、抑うつ (SCL-90r:P=0.03・CES-D:P=0.05)で MBSR 群の方が対照群より有意に低値となった。

介入前後の比較 (群内比較): 介入前と 12 か月後の変化では、MBSR 群では SCL-90r の抑うつは有意に減少した(P=0.01)が、CES-D と SCL-90r 不安では有意差はなかった。

8. 結論

乳がん患者を対象とした 8 週間のグループでの MBSR の介入は、12 ヶ月後に不安と抑うつを減少させることを示した。

9. 安全性に関する言及 介入による有害事象はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

MBSR 群 35 名、対照群 18 名のドロップアウトがあった。

11. ヨガの詳細

MBSR の内容: 瞑想、ヨガ、ストレスとストレス反応に関する心理学的アドバイス、日常生活でのマインドフルネスの総合的な実践についてグループでの意見交換を行った。

12. Abstractor のコメント

集合して行う実習は 2 ヶ月間だが、その後追跡調査を 1 年後まで続け調査が長期に渡っており貴重な研究である。不安が基準より高かった参加者の割合が 12 ヶ月後に両群で減った一方で、対照群より MBSR 群の参加者に抑うつの基準が高かったケースがわずかだが存在したことも記載されており、MBSR の有効性が窺え注目に値する。集団で実習を行った後に個人が自宅で実習する期間が長いのも関わらず効果を上げているのが興味深い。

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者に対して、不安と抑うつを軽減するために MBSR を勧める。

14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015. 03. 07