

2. 新生物 (C509 乳がん生存者)

文献

Bower J, et al. Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors.
Cancer, Aug 2012; 3766-3775. Pubmed ID:22180393

1. 目的

治療後の持続する倦怠感を訴える乳がん生存者に対するアイアンガーヨガの実施可能性と有用性を、健康教育コントロール群と比較して検討する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

UCLA メディカルセンター

4. 参加者

半年以上前に治療を終了し、癌に伴う疲労を訴える乳がん患者31名(45-65歳)(ステージ0~II)

5. 介入

Arm1: (介入群) アイアンガーヨガ群 16名 1回90分/週2回/36時間

Arm2: (コントロール群) 健康教育群 15名 1回120分/週1回/24時間

6. 主なアウトカム評価指数

Fatigue Symptom Inventory (疲労)、Multidimensional Fatigue Symptom Inventory (活気)、Beck Depression InventoryII (抑うつ)、Pittsburgh Sleep Quality Index (主観的睡眠の質)、Perceived Stress Scale (自覚ストレス)、椅子立ち上がりテスト (身体動作能力の評価)
介入前、介入終了直後、介入終了の3ヶ月後の3回評価。

7. 主な結果

ベースライン、実習後、および3か月のフォローアップの時間経過に伴い、ヨガ群ではコントロール群より有意に疲労が低下し ($P=0.032$) 活力が増加した ($P=0.011$)。抑うつと自覚ストレスは、両群とも評価期間中に減少した ($p<0.05$)。主観的な睡眠の質に対しては有意な効果はなかった。身体的能力の課題は、両群共に時間と共に改善し、椅子に立つ課題では有意な時間効果があった ($P<0.0001$)。

8. 結論

介入群は期間中、有意な疲労の減少と活力の増加を経験したが、コントロール群に変化はなかった。これは疲労改善をターゲットにしたヨガ介入が、乳がん生存者にとって実現可能で有効な実習法かもしれないことを示す。

9. 安全性に関する言及

16名中1名の被験者(背部に疾患の既往あり)が、ヨガクラス中に背中の変位を訴えた。しかし主治医が評価した後、介入終了までヨガを継続できた。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群): 10% (理由: フォローアップから離脱が2名、病気で離脱が1名)

11. ヨガの詳細

- 1) スプタバッドコーナアーサナ(10分)
- 2) 枕の上のセツバンダサルバンガアーサナ(5分)
- 3) アドムカシャヴァアーサナ(5分)
- 4) サラバシラアーサナ(5分)
- 5) ヴィパリータダンダアサナ(5分)
- 6) 箱と枕を備えた木製のベンチ上のセツバンダサルバンガアーサナ(5分)
- 7) ヴィパリータカラニ(10分)
- 8) 枕と毛布を備えたシャヴァアーサナ(10分)

12. Abstractor のコメント

介入前、参加者は強い倦怠感を訴えていた。しかし、80%以上の参加者が24回のクラスのうち20回以上参加できたとしている。著者らは、(1) 疲労を改善するためにポーズを注意深く選択し、(2) 支持具を使用するなどの工夫をしている。本研究はこのような工夫されたヨガの効果に関する研究であり、一般化は難しい。また本研究でドロップアウトが少なかったことは、各種アーサナが適度な運動量であったことが推測される。

13. Abstractor の推奨度

遷延する癌に関連した疲労を改善するために、乳がん生存者が注意深く工夫されたヨガプログラムを行なうことを勧める。

14. Abstractor and Date

田邊 桃香 菊池 嘉朋 岡 孝和 2012. 6. 13 大友 秀治 2013. 9. 1

ヨガの詳細

「アイアンガーヨガ」

ヨガクラスは、公認の（最低6、7年間のアイアンガー・ヨガの訓練を受け、そのうちの3、4年間は指導者レベルのトレーニングを受けた）Junior Intermediate Iyengar yoga instructorおよびシニア教師指導下の助手によって教えられた。

乳がんの既往のある女性の疲労を軽減するのに有効であると思われるポーズと呼吸法に重点が置かれている。ポーズは受動的な逆転（つまり支持具を使って行なう頭が心臓より低くなる上下逆さまのポーズ）と受動的な後屈（支持具を使って行なう背骨の伸展）に焦点が当てられた。受動的なポーズでは、ポーズの形は筋力によって保持されるというより、支持道具（ブロック、枕、毛布、壁ロープ、ベルトなど）によって支持される。それによって、参加者はストレスや緊張を伴うことなくポーズを行ない維持することができる。

ポーズは簡単なものからはじめ、介入のコースが進むにしたがって、次第に難しいものが紹介され、そして個人のニーズに沿ったものが採用された。