

2. 新生物 (C509 乳がん生存者唾液中コルチゾール濃度)

文献

Banasik J, et al. Effect of Iyengar yoga practice on fatigue and diurnal salivary cortisol concentration in breast cancer survivors. J Am Acad Nurse Pract, 2011; 23:135-142. Pubmed ID:21355946

1. 目的

アイアンガーヨガを定期的実践し、自覚的心理社会的機能および日中唾液中コルチゾール濃度に対する効果を評価する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ワシントン州立大学当該施設

4. 参加者

治療後2ヵ月以上経過したII~IV期乳癌女性患者18名

5. 介入

Arm1: (介入群) アイアンガーヨガ群9名 1回90分/週2回/8週間

Arm2: (コントロール群) 非介入群9名

6. 主なアウトカム評価指数

唾液中コルチゾール測定1日4回(朝、正午、5pm、10pm)

Cella's FACT B Quality of Life Breast Cancer Specific Questionnaire(乳癌患者の自覚的QOL)、

疲労スケール、8週間のヨガプログラム介入T1(試験開始時)およびT2(ヨガプログラム完了時)

7. 主な結果

介入群では、介入後に朝 ($p=.018$) および、午後5時 ($p=.028$) の唾液中コルチゾール濃度が有意に低下した。情緒的健康度は有意に改善し ($p=.042$) 倦怠感得点は有意に低下した ($p=.046$)。コントロール群では、いずれのパラメーターも介入前後で変化しなかった。

8. 結論

乳癌生存者が1回90分、週2回のアイアンガーヨガクラスに8週間参加すると、倦怠感が軽減し、情緒的健康度が改善した。また朝と午後5時の唾液中コルチゾール分泌が低下した。

9. 安全性に関する言及

なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):22%(理由:スケジュールが合わない)

11. ヨガの詳細

アイアンガーの初心者クラスで従来実施するポーズである。リストラティブヨガやジェントルヨガよりも身体的強度が強く、各患者の能力が改善するにつれて腕で体重を支える時間が長くなるなど次第にポーズの難度が高くなるものであった。ヨガ実践の焦点はトレーニングと身体的形の需要にあり、瞑想の要素は特になかった。熟練したアイアンガー・ヨガ・インストラクターが指導した。

12. Abstractor のコメント

乳癌患者に対するヨガの効果を唾液中コルチゾール測定及び乳癌患者用QOL尺度であるCELLAのFACT Bで比較した点は研究が比較的行きやすい。今後多くのデータが増せばよりエビデンスも増えると思われるので期待できる。

13. Abstractor の推奨度

乳癌患者の疲労改善のためにアイアンガーヨガを条件付きで勧める。条件付きとしたのは症例例数が少ないため。

14. Abstractor and Date

木全 信之 岡 孝和 2013. 5. 30