

## 2. 新生物 (C509 乳がん)

### 文献

Chandwani KD, et al. Yoga Improves Quality of Life and Benefit Finding in Women Undergoing Radiotherapy for Breast Cancer. Journal of the society for Integrative Oncology, 2010; 8(2)

#### 1. 目的

乳癌で放射線治療中の女性患者においてヨガの介入が QOL や心理社会的結果にどのような影響を与えるか。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

The University of Texas M. D. Anderson Cancer Center

#### 4. 参加者

女性 61 名 (18 歳以上)

#### 5. 介入

SVYASA でトレーニングを受けた指導者による指導 放射線治療中、60 分/週に 2 回/6 週間。放射線治療終了後は、1 日 1 回の自宅実習を行うよう、勇気づけられた。たとえ 60 分の練習が出来なくても良いので、可能な限りヨガをするように勇気づけられた。

Arm1: (介入群) n=30

Arm2: (コントロール群) n=31

#### 6. 主なアウトカム評価指数

SF-36 (QOL): PCS (身体的側面)、MCS (精神的側面)、BFI (疲労)、PSQI (睡眠)、CES-D (うつ)、STAI-state (状態不安)、IES (侵入的思考)、BFS (ベネフィット・ファインディング、がんの経験の中で意味を見いだす) を介入前、1 週間、1 ヶ月、3 ヶ月の 4 回測定。

#### 7. 主な結果

SF-36 では、コントロール群 (待機群) に比べてヨガ群では介入後一週間後の結果では全体的健康感 ( $p=0.005$ )、身体機能スコア ( $p=0.04$ ) で有意な改善が認められた。介入後 1 カ月後では侵入的想起 (IES) で有意な改善が認められた ( $p=0.01$ )。また、介入後 3 カ月後では BFS (ベネフィット・ファインディング) で有益な結果が得られた ( $p=0.01$ )。ほかの QOL のサブスケール (疲労等) や睡眠の質に関しては有意な結果は得られなかった。

#### 8. 結論

放射線治療中の乳癌患者に対するヨガの介入は QOL の改善を認めた。

#### 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): 13% (n=4)

(コントロール群): 6% (n=2)

#### 11. ヨガの詳細

この研究で使用したヨガプログラムは、伝統的なパタンジャリのヨガに基づき、インドバンガロール市にある、ビバーカナンダヨガ研究財団と同大学との共同開発プログラムである。(1)ウォーミングアップ (10 分) 身体の動きに呼吸を連動させる (2)特定の体位を保つ (25 分) 座位と立位で前曲げ、後ろ反り、体側曲げ。もしくはアーサナ(コブラのポーズ、ワニのポーズ、支えられて半肩立ち) (3)仰臥位で深いリラックス (10 分) (4)プレーナーヤーマ (5 分) (5)瞑想 (10 分)。動きの部分 (ヨガアーサナ) は穏やかなものであるが、患者には積極的に行なう様、指導した。

#### 12. Abstractor のコメント

SVYASA プログラム: ヨガの介入が放射線治療中の乳癌患者の精神状態に改善をもたらせた。具体的にどのようなヨガの介入方法が精神面や患者の QOL の改善に最も有効か今後の研究が期待される。

#### 13. Abstractor の推奨度

放射線治療中の乳がん患者の QOL を改善するためにヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015. 2. 24