

2. 新生物 (C509 乳がん)

文献

Chandwani KD, et al. Randomized, Controlled Trial of Yoga in Women With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy. J Clin Oncol. 2014 Apr 1; 32(10): 1058-65. Pubmed ID:24590636

1. 目的

放射線治療中の乳癌患者に対するヨガの介入が患者のQOLを改善するかどうか。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

放射線療法センター近くの一室(大会議室)で実施

4. 参加者

放射線治療を開始する前の乳癌(ステージ0-III)女性(18歳以上)163名

5. 介入

ヨガセラピー ヨガの教育を受けた指導者から60分/週3回/6週間

Arm1: ヨガ群 53名

Arm2: ストレッチ群(ST) 56名

Arm3: (コントロール群)待機群(WL) 54名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: Medical Outcomes Study 36-item short-form survey (SF-36)(QOL): overall physical component scale (PCS, 身体的側面のQOL), mental component scale (MCS, 精神的側面のQOL)。副次評価項目: SF-36 general health (GH, 全般的健康)、physical functioning (PF, 身体機能)、Brief Fatigue Inventory (BFI, 疲労)、Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI, 睡眠の質)、Centers for Epidemiological Studies-Depression (CES-D, うつ) を放射線治療後、1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月の4回測定。唾液中コルチゾール:45分、8時間、12時間、就寝時に測定。

7. 主な結果

SF-36 PCS(身体的QOL): ヨガ群はWL群より放射線治療の1, 3ヶ月後で、有意に改善していた。PF(身体機能) ヨガ群はWL群より1, 3, 6ヶ月後の時点で、有意に改善していた。ST群より1, 3ヶ月後の時点で、有意に改善していた。

BFI(疲労): ヨガ群はWL群とST群より放射線治療直後で、有意に改善していた。

CES-D(抑うつ)やPSIQ(睡眠の質)は3群で差はなかった。

唾液コルチゾール: ヨガ群ではコルチゾール日内変動の傾斜が介入終了時と放射線治療後1カ月の時点で他と比べて急であった。

8. 結論

ヨガの介入は単なるストレッチよりも、QOLと放射線治療による生理的変化を改善させた。また、これらの利点は長期間持続するようである。

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

(ヨガ群): 19% (n=10) (ストレッチ群): 23% (n=13) (コントロール群): 15% (n=8)

11. ヨガの詳細

SVYASAの「統合的ヨガプログラム」: (1) ウォーミングアップ(体の動きと呼吸を連動させる) (2) 特定の体位もしくはアーサナを実施 (3) 仰臥位で深いリラクセス (4) 左右交互の鼻呼吸もしくはプラナーナヤーマ (5) 瞑想

12. Abstractor のコメント

ヨガがストレッチよりQoLを改善することは興味深い。

13. Abstractor の推奨度

放射線治療を受ける乳癌患者の生活の質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. 23