

2. 新生物 (C509-277 乳がん)

文献

Vadiraja HS, et al. Effects of yoga program on quality of life and affect in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 2009; 17: 274-28. Pubmed ID:19942107

1. 目的

癌センターでアジュバント（補助）放射線療法を受けている初期乳癌外来患者の QoL と感情に対する統合的ヨガプログラムと短期の支持的療法との効果を比較する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インドの 2 ヶ所の都市がんセンター

4. 参加者

ステージIIおよびIIIの乳癌と最近診断された 30-70 歳の女性 88 名

5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガ 1 回 60 分/週 5 回/6 週間(センターまたは自宅にて実習)

Arm1: (介入群) ヨガ群 44 名

Arm2: (コントロール群) 短期支持療法 44 名

6. 主なアウトカム評価指数

1.PANAS (肯定的な感情と否定的な感情) 2. European Organization for Research and Treatment of Cancer-Quality of life (QoL) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

コントロール群と比べて介入群は肯定的感情($p=0.007$)、感情機能($p=0.001$)と認知機能($p=0.03$)の有意な改善が認められ、否定的感情の有意な減少($p<0.001$)が認められた。肯定的感情は、役割機能、社会機能、包括的 QOL との間に有意な正の相関が認められた。否定的感情は、身体機能、役割機能、感情機能、社会機能との間で有意な負の相関が認められた。

8. 結論

統合的ヨガプログラムは肯定的な感情及び感情機能、認知機能の改善に貢献した。さらに肯定的感情は、役割機能及び社会的機能、包括的な QOL との間に有意な正の相関が明らかである。有害事象がなかったことはこれらの介入が安全で実行可能なことを示唆している。

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

(介入群): 5% (理由: 研究の継続拒否 1 名、時間の制約 1 名)

(コントロール群): 25% (理由: 転院 4 名、時間的制 3 名、他の補完療法 2 名、研究の継続拒否 1 名、他の病気の併発 1 名)

11. ヨガの詳細

訓練されたヨガセラピストによって指導された。簡単なヨガのアサナ、自発的にコントロールされた鼻呼吸 (20 分)。ヴェーダテキストの音や聖音に意識を向ける、呼吸の意識化、ヨガムドラ (手の平と指の感触に意識を向ける)、アサナで行う動的な瞑想 (仰臥位のリラクゼーションを含む) (30 分)。自宅実習では録音テープを用いる。

12. Abstractor のコメント

本研究はプログラムが無理なく実施しやすい内容であり、感情コントロールの効果を実習者が実感しやすいものであったためか、介入への支持が高かった。評価指数においては、介入群は感情と認知機能の改善は認められたものの、身体機能に対してはコントロール群の方がより改善したため、その要因考察が求められる。またスピリチュアルな側面の測定を追加することが求められる。

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者に対してヨガを条件付きで勧める

14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2013. 5. 20