

2. 新生物 (C509 乳がん)

文献

Moadel AB, et al. Randomized Controlled Trial of Yoga Among a Multiethnic Sample of Breast Cancer Patients. Effects on Quality of Life Journal of Clinical Oncology, 2007, 25(28): 4387-4394 Pubmed ID:17785709

1. 目的

多民族的なサンプルの乳がん患者に対して、アーサナ、呼吸、および、瞑想エクササイズを含むヨガが、生活の質 (QOL)、疲労、苦悶、精神的な幸福に関してどのような影響を及ぼすか評価する

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカ、ニューヨーク州、ブロンクス (大学の医療センター、個人病院から募集)

4. 参加者

5年以内に癌あるいは再発と診断された18歳以上の乳がん患者(ステージI-III) 164名

5. 介入

ハタヨガ 1回90分/週1回/12週間 (自宅実習を1日1回60分)

Arm1: (介入群) ヨガ群 108名

Arm2: (コントロール群) 待機群 56名

6. 主なアウトカム評価指数

1. Overall QOL(総合的 QOL): FACT-G (Physical well-being 身体の健やかさ、Functional well-being 機能的な健やかさ、Emotional well-being 感情の健やかさ、Social well-being 社会的健やかさ) 2. FACIT-Fatigue(疲労) 3. FACIT-Spiritual(宗教的健やかさ) 4. Distressed mood(苦悶):(Anxiety/sadness 不安/悲しみ、Irritability 易刺激性、Confusion 混乱) を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

全患者で検討すると、介入後、社会的健やかさは、ヨガ群よりもコントロール群で有意に低下した($P<0.0001$)。化学療法を受けなかった患者 (71人) で検討すると、ヨガ群はコントロール群に比べ総合的 QOL($P<0.008$)感情の健やかさ($P<0.015$)、社会的健やかさ($P<0.004$)、宗教的健やかさ($P<0.009$)、苦悶($P<0.031$)、不安/悲しみ($P<0.046$)、易刺激性($P<0.027$)が有意に改善した。

8. 結論

乳がん患者の医学的に多様なサンプルに対して、ヨガはQOL (特に社会的機能面) に対して有用に作用する。化学療法を受けていない患者にとって、ヨガは感情的な健やかさや気分を増し、QOLの低下に対して緩衝作用を持つと考えられる。

9. 安全性に関する言及

安全性や副作用に関する言及はない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群): 24名 (22%) (コントロール群): 12名 (21%) 理由は両群共に辞退、健康状態の変化、介入後の測定に不参加。

11. ヨガの詳細

プログラムは乳がん患者向けに腫瘍専門医と認定ヨーガインストラクターによって開発された。プログラムはハタヨガをベースに、アーサナ、呼吸法、瞑想が含まれる (詳細については記述なし)。1日1回のホームプラクティスが求められており、ガイドランス用のカセットテープかCDが供与されている。

12. Abstractor のコメント

ヨガによって乳がん患者のQOLを改善する効果について多民族的なサンプルで検討しており、QOLを改善するのに有効であることが示されている。多様なサンプルで人数も比較的多く、ヨガの有効性を示すうえで信頼性の高い研究であるといえる。

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者のQOLを改善する (低下を軽減する) 目的で、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2015. 1. 20