

## 2. 新生物 (C509 乳がん生存者の認知機能)

### 文献

Derry HM, et al. Yoga and self-reported cognitive problems in breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 2014; Oct 21 Pubmed ID:25336068

### 1. 目的

ヨガが乳がん生存者の自覚される認知機能の問題に影響を及ぼすかを調べる

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

The Clinical Research Center

### 4. 参加者

ステージ0-III A と診断された術後の乳がん患者 200 名

### 5. 介入

Arm1: (介入群) ハタヨガ群 100 名 乳がん患者用プログラム 1 回 90 分/週 2 回/12 週間

Arm2: (コントロール群) 普段通りの生活群 100 名 (希望者は研究後ヨガに参加可)

### 6. 主なアウトカム評価指数

1. The Breast Cancer Prevention Trial 症状リスト (忘れやすさ、集中困難等の認知機能に関する症状) 2. CES-D (抑うつ) 3. BAI (不安) 4. Pittsburgh Sleep Quality Index (睡眠の質) 5. The Medical Outcomes, SF-36 (活力) 6. LPS 刺激時の IL-6, IL-1 $\beta$ , TNF- $\alpha$ .

介入期間前後、介入終了 3 ヶ月後 (フォローアップ) の 3 回。

### 7. 主な結果

介入直後では、両群で BCPT 得点に差はみられなかったが、3 ヶ月後のフォローアップ時では、ヨガ群はコントロール群より BCPT 得点が 23% 有意に低かった ( $p=0.003$ )。この差は、心理的苦痛、疲労、睡眠の質を調整した後もみられた。またヨガの練習時間が長かった女性は、練習時間が短かった女性に比べて BCPT 得点 (認知機能の問題) が有意に減少していた ( $p<0.001$ )。IL-6, IL-1 $\beta$ , TNF- $\alpha$  値は、フォローアップ時の認知機能の問題を予測しなかった。

### 8. 結論

ヨガは乳がん生存者での自覚される認知機能の問題を有意に改善した。ヨガは乳がん生存者の認知機能の愁訴を減らす効果がある。

### 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

(介入群): 4% (コントロール群): 10% 最終結果が提出できなかった女性では、別居や離婚率が高かった。また、脱落群では、高率で不安症状、睡眠の質の悪化、認知機能の愁訴がみとめられた。

### 11. ヨガの詳細

サプタバダコナアサナ/サプタスワスティカアサナ/セツバンダサルワンガアサナ/木のベンチでセツバンダサルワンガアサナ/プルボッタナサナ/ビパリタダンダサナ/サランバサルワンガサナ/サランバシルシャサナ/スプタコナアサナ/ビパリタカラニ/バラデウバジャアサナ/アトムカスバナサナ/ウルドバムカスワサナ/ウルドバハスタアサナ/ウルドババンダングリヤサナ/ロープ 1/シャバアサナ/(ボルスター、ブランケット、ストラップ使用)

### 12. Abstractor のコメント

研究結果から言えることは、3 ヶ月後の時点でヨガをしていた集団の方が、ヨガをしていなかった集団と比べて認知機能の愁訴が少ないということである。しかしながら、脱落者において愁訴が重かった事実から、そもそも愁訴が軽い人であったからヨガを続ける気力があつた可能性がある。また、愁訴が改善した人では、ヨガ以外の身体活動も増えており、ヨガだけが愁訴を改善した因子と結論づけることはできない。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がん生存者の自覚される認知機能の愁訴にヨガを勧めるかどうかはどちらともいえない

### 14. Abstractor and Date

伊藤 京子 岡 孝和 2014. 12. 31

## ヨガの詳細

### 「ハタヨガ乳がん患者用プログラム」

アーサナは（以下の論文に記載）

Kiecolt-Glaser JK, et al. Yoga' s impact on inflammation, mood, and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. J Clin Oncol 2014. JCO. 2013. 51. 8860. doi: 10.1200/JCO.2013.51.8860

熟練したヨガの指導者により、24種類のポーズから選んだ、週2回、1回90分のクラスが行われた。グループは25あり、1グループあたりの人数は、4名から20名だった。クラスを休んだ参加者には、指導者が電話で休んだ分の内容や参加の妨げとなることについて話をした。参加者は、ポーズや呼吸法について詳しく書かれたパンフレットをもらい、自宅での練習を勧められた。自宅練習の助けとなるように、市販の癌生存者のためのヨガビデオが配布された。