

## 2. 新生物 (C509 乳がん)

### 文献

Kumar N, et al.: Randomized Controlled Trial in Advance Stage Breast Cancer Patients for the Effectiveness on Stress Marker and Pain through Sudarshan Kriya and Pranayama. Indian Journal of Palliative Care / Sep-Dec 2013 / Vol-19 / Issue-3. Pubmed ID:24347409

### 1. 目的

進行性乳がんの女性患者に対して、スダルシャンクリヤとプラーナーヤーマの認知・行動ストレスマネージメントが血中コルチゾールと痛みのレベルに与える効果を調査する

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

言及なし

### 4. 参加者

ステージがIIb、III、IVの放射線療法、化学療法、手術の標準的な治療を終え、痛みマネージメントの期間にあり、Karnofsky スコアが70を超えている35-60歳の進行性乳がんの女性147名

### 5. 介入

スダルシャンクリヤとプラーナーヤーマ 3日間で18時間の直接指導を受けた後、自宅実習を6ヶ月間実施(1日20分+練習日誌)

Arm1: (介入群) 通常治療+ヨガ群 78名

Arm2: (コントロール群) 通常治療群 69名

### 6. 主なアウトカム評価指数

血清コルチゾールレベル、Verval pains scale(痛み評価、0-10)を介入前、3ヶ月、6ヶ月の追跡調査の3回測定。

### 7. 主な結果

血清コルチゾール値: 開始前では、空腹時血中コルチゾールのヨガ群と対照群で有意差はみられなかった ( $421 \pm 70$  vs  $493 \pm 51$  mg/l)。しかし、ヨガ群 vs コントロール群のコルチゾール値は、3ヶ月後で  $341.4 \pm 51.4$  vs  $549.2 \pm 69.5$  mg/l、6ヶ月後で  $376.2 \pm 74.9$  vs  $517.8 \pm 69.7$  mg/l) と、ヨガ群で顕著な減少がみられた ( $P \leq 0.002$ )。

痛み: Verval pains scale の10段階痛み指標では、時間と共に痛みは増加したが、ヨガ群は対照群と比較して3ヶ月後と6ヶ月後で平均3ポイント低かった。

### 8. 結論

進行性乳がんを持つ女性患者に対するスダルシャンクリヤとプラーナーヤーマはストレスや痛みの軽減に有効である。

### 9. 安全性に関する言及

安全性に関する言及はなし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

対照群のうち3ヶ月までに11名が離脱し、6ヶ月までに7名が離脱した。ヨガ群のうち21名がヨガに参加しなかった。ヨガ群のうち3ヶ月までに7名が離脱し、6ヶ月までに3名が離脱した。介入群の自宅でのヨガ実習率は78%であった。

### 11. ヨガの詳細

スダルシャンクリヤとプラーナーヤーマ

### 12. Abstractor のコメント

アーサナを用いることなくクリヤとプラーナーヤーマのみでストレスと痛みが軽減する点が興味深い。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がんの患者の血中コルチゾール (ストレス) と痛みを改善するためにヨガを勧める

### 14. Abstractor and Date

白根 正修 岡 孝和 2015. 2. 11