

2. 新生物 (C80 がんによる疲労と副作用による苦痛)

文献

Sprod LK, et al : Effects of yoga on cancer-related fatigue and global side-effect burden in older cancer survivors. *J Geriatr Oncol.* 2015 Jan ;6(1):8-14. PubMed ID:25449185

1. 目的

高齢のがん生存者のがん関連疲労や全体的副作用の苦痛に対するヨガの改善効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

University of Rochester Cancer Center (URCC)

4. 参加者

60 歳以上のがん生存者 (乳がん 65%, 血液がん 14%, 婦人科系 6%, 泌尿生殖器系 6%)

5. 介入

Yoga for cancer survivors (YOCAS®) 1 回 75 分/週 2 回/4 週間(計 8 回)

Arm1:(介入群)標準的ケア+ヨガ群 53 名

Arm2:(コントロール群)標準的ケア群 44 名

6. 主なアウトカム評価指数

MFSI-SF:がん関連疲労総点とサブスケール (一般、身体、感情、精神、活力)、

Clinical Symptom Inventory:全体的な副作用による苦痛、 介入前後で評価。

7. 主な結果

ヨガ群は標準的ケア群に比べて、がん関連疲労 (全体、身体、精神)、および、全体的副作用の苦痛に関する得点が有意に低下した。

がん関連疲労 (全体) ヨガ群 9.00±2.22 標準的ケア群 14.50±2.99 (p<0.03)

がん関連疲労 (一般) ヨガ群 6.91±0.63 標準的ケア群 9.43±0.88 (p<0.06)

がん関連疲労 (身体) ヨガ群 4.43±0.52 標準的ケア群 6.65±0.68 (p<0.007)

がん関連疲労 (感情) ヨガ群 4.87±0.50 標準的ケア群 4.91±0.67 (p<0.96)

がん関連疲労 (精神) ヨガ群 4.79±0.46 標準的ケア群 6.02±0.66 (p<0.005)

がん関連疲労 (活力) ヨガ群 12.00±0.70 標準的ケア群 12.41±0.73 (p<0.26)

全体的副作用の苦痛 ヨガ群 17.19±1.54 標準的ケア群 21.70±2.10 (p<0.009)

8. 結論

高齢のがん生存者に対して、標準的ケアに加えてヨガを併用することにより、がん関連疲労と全体的副作用の苦痛を軽減することが期待できる。

9. 安全性に関する言及 有害事象なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 言及なし。

11. ヨガの詳細

Yoga for cancer survivors (YOCAS®) : ブリージング・エクササイズ、アーサナ、およびマインドフルネス演習 (瞑想法) から構成されたプログラム。ブリージング・エクササイズは、ゆっくりとしたコントロールされた横隔膜呼吸を行い、そして呼吸と動作を協調して行うもの。アーサナは 16 種類あり、立位、座位、および仰臥位のゆるやかなハタヨガ、およびリストラティブヨガが含まれている。瞑想には、視覚化やアフメーション (肯定的な言語化) も含まれる。ハタヨガおよびリストラティブヨガの運動強度は低強度 (<3METs) である。

12. Abstractor のコメント

60 歳以上の高齢のがん生存者に対して標準的ケアにヨガを合わせて指導することにより、がん関連疲労と、治療の副作用による苦痛を軽減する効果が期待できることを RCT で示した点で意義のある研究である。ただし、ヨガ群 53 名中 48 名 (91%) が女性であり、比較的教育水準の高い乳がん生存者が多いため、この結果を一般化して考えるためにはさらに研究が必要である。

13. Abstractor の推奨度

60 歳以上のがん関連疲労に対して、標準的ケアと合わせてヨガ (Yoga for cancer survivor) を併用することを薦める。

14. Abstractor and Data

原田 淳 岡 孝和 2015.9.2