

2. 新生物 (C509 乳がん患者の抑うつ)

文献

Rao MR, et al : Effects of an integrated Yoga Program on Self-reported Depression Scores in Breast Cancer Patients Undergoing Conventional Treatment : A Randomized Controlled Trial. *Indian J Palliat Care*. 2015 May-Aug; 21(2): 174-181. PubMed ID : 26009671

1. 目的

従来の治療を受けている乳癌患者において、統合的ヨガのプログラムが自己報告による抑うつスコアに及ぼす効果を支持的療法と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド国内の癌センター

4. 参加者

98名のステージIIおよびIIIにある乳癌患者で、24週間にわたって手術後、補助放射線療法(RT)またおよび化学療法(CT)を受けた者。

5. 介入

SVYASA「統合的ヨガ」 1回60分/週3回/24週

Arm1:(介入群) ヨガ群 通常治療+ヨガ群 45名

Arm2:(コントロール群) 通常治療+支持的療法群 53名 通院中に支持的療法と、10日1回のカウンセリングを受ける。

6. 主なアウトカム評価指数

ベック抑うつ尺度 (BDI)

自覚症状チェックリスト (治療に関連した副作用、セクシュアリティとイメージの問題、乳癌に関連する心理的、身体症状を評価。症状の苦痛度、重症度)

手術前、手術後、RT前、RT途中、RT後、CT前、CT途中、CT後。

7. 主な結果

合計で69名の参加者のデータが今回の研究に貢献した(ヨガ群:N=33、対照群:N=36)。この研究では29%の損耗があった。両群において、経時的に自己申告による抑うつ状態得点の全体的な減少を示唆した。ヨガ群では対照群に比べて、手術後、RT(前、途中、後)、CT(前、途中、後)において、BDIスコアは有意に低かった($P<0.05$ – $P<0.001$)。また、手術中、RT、およびCT間の症状の重症度と苦痛は、BDIスコアとの間に正の相関があった($P<0.001$)。

8. 結論

従来の治療を受けている乳癌患者において、ヨガによる介入は抗うつ効果を発揮する可能性を示唆している。

9. 安全性に関する言及

特に記述なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

引越、アーユルヴェーダなど他の治療を受けた、興味がない、時間的制約等。

11. ヨガの詳細

毎回のセッションは、日々のストレスフルな体験を管理するために、ヨガの哲学的概念に則り、教訓的講義や対話型セッションをすることとその重要性を認識することから始まった(10分)。次に、幾つかの簡単なヨガのポーズ、呼吸法、プラーナーヤマ、ヨガのリラクゼーションを行った(20分)。その後、以下の瞑想の幾つかを行った(30分)。その瞑想とは、ヴェーダのテキストからの聖音や真言誦の意識への集中、またはヨガのムードラの実習による、掌や指から発せられるタッチの刺激、閉眼しながら仰臥位のリラックスの四つポーズ実習に含まれる瞑想の動的な形が含まれる。参加者はまた、日々のストレスの多い状況で平静状態を達成するための意識とリラクゼーションの実用的な応用を指導され、また、これらの原則を適用することにより、このような状況に適応することを学ぶことを宿題として与えられた。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者の抑うつ傾向を緩和させるために、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Data

池田 聡子 岡 孝和 2016.01.06