

2. 新生物 (C509 乳がん生存者の更年期症状)

文献

Cramer H, et al. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors - A randomized controlled trial. *Cancer*. 2015 Jul 1;121(13):2175-84. Pubmed ID:25739642

1. 目的

乳がん生存者の更年期症状に対する伝統的ハタヨガと瞑想の効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(open-labeled RCT)

3. セッティング

The department of gynecology certified center at Malteser Hospital St. Anna (Duisburg, Germany)

4. 参加者

外科的治療、放射線治療、化学療法を終了した組織学的に確定された転移のない乳がん患者で Menopause Rating Scale 5 点以上の症状がある者(30-65 歳) (stage I-III)

5. 介入

Arm1: (介入群) ハタヨガ+瞑想群 19 名 1 回 90 分/週 1 回/12 週間

Arm2: (コントロール群) 待機群 21 名 通常治療を受ける。

両群の 90%は抗エストロゲン療法を受けている。

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: Menopause Rating Scale(MRS、更年期症状): 総得点と、身体自律神経的、精神的、泌尿器科的サブスケール得点。

副次評価項目: Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast (FACT-B, 乳がん特異的生活の質): 総得点と、身体的、社会的、感情的、機能的、乳がん特異的心配事サブスケール得点。Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Fatigue (疲労)。Hospital Anxiety and Depression Scale (不安と抑うつ)。介入 1, 12, 24 週後の 3 回評価。

7. 主な結果

MRS 得点: 総得点では 12 週後(P=0.004)と 24 週後(P=0.023)でヨガ群がコントロール群より有意に低かった。サブスケールでは、ヨガ群はコントロール群に比べて、12 週後では全ての項目で有意に低かったが、24 週後では身体自律神経的項目と泌尿器科的項目のみ有意差があった。

FACT-B 得点 (QOL) では 12 週後で総得点(P=0.002)、社会的(P=0.024)、感情的(P=0.005)、機能的項目(P=0.024)で有意にヨガ群が優れていた。24 週後では総得点(P=0.004)、身体的(P=0.016)、社会的(P=0.036)、感情的(P=0.061)項目で有意にヨガ群が優れていた。疲労は 12 週後(P=0.01)と 24 週後(P=0.012)でヨガ群がコントロール群より有意に優れていた。不安・うつは 12 週後と 24 週後で有意差がなかった。

8. 結論

瞑想を含むヨガは安全で、乳がん生存者において更年期症状の緩和に効果的であった。その効果は介入終了後少なくとも 3 か月持続した。サブ解析で、抗エストロゲン療法を受けている婦人に対して、ヨガは少なくとも短期間の効果を示した。不安、抑うつには効果がない。

9. 安全性に関する言及

重篤な副作用はなかった。ヨガ群ではヨガの実習に関係していると考えられる一過性の筋肉痛が 3 例と片側の臀部痛が 1 例あった。(コントロール群では坐骨神経痛 1 例、ポート部痛 1 例、肘痛 1 例、膝痛 2 例、パニック発作 1 例があった。)

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

両群共なし。

11. ヨガの詳細

欄外ヨガの詳細参照。

12. Abstractor のコメント

筆者らは、ヨガで更年期症状は改善しない、もしくは効果は限定的とのメタ解析の結果を受けて、仏教瞑想をプログラムに取り入れた点が特徴である。

13. Abstractor の推奨度

乳がん生存者の更年期症状の緩和に瞑想を含むヨガを行うことを勧める。

14. Abstractor and Data

澤岡 均 岡 孝和 2015.10.20

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

アーサナ、プラーナーヤマ、瞑想。

以下のヨガを各個人の必要性と可能性に応じて行った。

(バルアサナ、ブジャングアサナ、シャバアサナ、マカラアサナ、マツイアサナ、
パンチモットンアサナ、セツバンダアサナ、アルダマツエンドラアサナ、シャバ
ングアサナ、ダンダアサナ、スーリヤナマスカーラ、アヌロマヴィロマ、横隔膜
呼吸、カパラバティ、つぼ呼吸、ボディスキャン、静寂持続瞑想法、マントラ瞑
想、White Tara 瞑想)

ホームプラクティスを勧めた。