

## 2.SR 新生物（がん患者の不眠）

### 文献

Mustian KM: Yoga as Treatment for Insomnia Among Cancer Patients and Survivors:  
A Systematic Review.  
*Eur Med J Oncol* 2013, 1:106-115.

### 1.背景

がん患者ないし生存者の多く（15% — 90%）は、がん治療中もしくは治療後に不眠や睡眠の質の障害を訴えている。

### 2.目的

がん患者ないし生存者の不眠と睡眠の質の障害に対するヨガの有用性に関する臨床研究をレビューする。

### 3.検索法

記載無し。

### 4.文献選択基準

がん患者の睡眠に対する臨床効果を調べた臨床研究（RCT 9件を含む）。

### 5.データ収集・解析

記載無し。

### 6.主な結果

9件のうち、睡眠の改善が得られたとするものが6件、効果なしが3件であった。睡眠の改善が得られたとする報告のうち2件では、睡眠薬の投与量が減少した。

### 7.レビュアーの結論

ヨガはがん生存者の不眠と睡眠の質の障害された状態を改善するのに有望な運動療法の可能性がある。

### 8.要約者のコメント

本研究のうち、8件が乳がん患者および生存者、1件がリンパ腫患者を対象としており、週1ないし2回、1回50分から120分、低—中等強度のヨガの練習の結果である。

岡 孝和 2015年10月1日