

ヨーガ療法のエビデンスレポート構造化抄録フォーマット 早期乳がん患者の不安、自覚症状

1) 文献 (著者 : タイトル、雑誌名、年、巻、ページ)

Rao MR, Raghuram N, Nagendra HR, Gopinath KS, Srinath BS, Diwakar RB, Patil S, Bilimagga SR, Rao N, Varambally S: Anxiolytic effects of a yoga program in early breast cancer patients undergoing conventional treatment: A randomized controlled trial. Complement Ther Med 2009;17:1-8.

2) 目的 (対象疾患を明確に)

通常の治療を受けている初期乳がん患者に対するヨーガの抗不安効果を、短期支持的療法と比較する

3) 研究デザイン

RCT

4) セッティング

がんセンター

5) 参加者

1999年1月から2004年6月まで。第1次の治療(手術など)を控えた98名のステージⅡとⅢの乳がん患者で、手術可能な乳がんであると診断された30歳から70歳までの女性。Zubrodのパフォーマンスステータスが0から2(一日の50%以下の時間を床で過ごしている)、高校卒業以上、参加に意欲的、手術後に補助的な放射線療法と化学療法が予定されている人が対象。

除外クライテリア: 治療を妨げるような別の医学的問題を抱えている場合、主な精神的、神経的、自己免疫的な障害がある場合、二次がんの場合、は除外された。

6) 介入

24週の統合ヨーガによる介入。

(1) 1回の時間、週に何回。特にホームプラクティスについても言及すること。

ヨーガプログラム群 45名 (18名)。

短期支持的療法群 53名 (20名)

ただし手術、放射線、6サイクルの化学療法を終了したもの()を解析対象とした。

術前と術後の期間に、週に3回の個人レッスンと、それ以外の日には自宅練習を六週間の間(補助的な放射線療法期間)行い、化学療法期間には、21日ごとに行う化学療法による通院の際の個人レッスンと、10日に一度の個人レッスンに参加するように指導された。自宅練習(カセットテープを使用)及び、その記録も推奨された。

(2) 誰が指導。

指導者は2名で、1名は自然療法とヨーガを専門とする医師、もう1名は、ヨーガの専門機関で認定を受けたヨーガ療法士。

7) ヨーガの詳細

(1)体位法(アーサナ)、(2)ブリージングエクササイズ、(3)呼吸法(プラナヤーマ)、(4)瞑想とイメージ技法を用いたヨーガのリラクゼーション。

被験者には自宅練習用に本とカセットテープが渡された。

8) 主なアウトカム評価項目 :

下記をベースライン、手術後、放射線治療前、中、後、化学療法後で評価。

STAI:状態・特性不安尺度

Subjective symptom checklist: 治療に関連した副作用、セクシュアリティとイメージに関する問題、および心理的心身症的症状についての主観的チェックリスト

9) 主な結果

分散分析の結果、時間要因で、同一被験者内反復測定において、統制群に対してヨーガ群は、手術後、放射線治療後、化学療法後の状態不安および特性不安が有意に減少し、症状による苦痛も減少した。状態不安および特性不安得点と、症状の重症度および通常治療期間中の苦痛の程度と正の相関が認められた。

10) 結論および著者らのヨーガの推奨度

ヨーガ群における特性不安と状態不安は軽減したが、その軽減率は、他のヨーガによる不安軽減を示す研究よりは低かった。しかし、それでもなお、ヨーガが治療に関わる苦痛を軽減するのに役立つというヨーガの抗不安効果が示された。安全で、特別な設備が必要なく、コストパフォーマンスも良いヨーガは治療に導入しやすい。

11) 心身医学的考察（予想される奏効機序についても）

統制群と比較して、ヨーガ群の実習者には、不安の軽減が見られた。様々な治療段階における治療に関する副作用や苦痛の軽減にヨーガの抗不安効果が関わっていると思われる。

12) 安全性に関する言及：

言及なし。

13) ヨガを導入した治療のドロップアウト率と、ドロップアウト群の特徴。

手術後、ヨーガ群で12名、統制群で17名がドロップアウトし、さらに治療を継続しなかった被験者がヨーガ群で15名、統制群で13名いた。その特徴についての言及はない。

14) 医療費軽減効果に関する言及：

検討なし。

15) Abstractorのコメント

本研究では、ヨーガによる介入によって、乳がん患者の状態不安と特性不安が、統制群に比べて軽減したことが示されている。類似の研究が多い中で、本研究では、ヨーガの治療への導入のし易さが、コストパフォーマンスと安全性の面においても述べられている点が興味深い。しかし、本文でも述べられているが、抗不安効果そのものは、他研究と比べて軽減率が低いようであり、研究デザインの改善と、追加調査を行うことで、さらなる裏付けが得られるように思う。

16) Abstractorの推奨度（何に対して、ヨーガを（1）勧める、（2）条件付きで勧める、（3）どちらとも言えない、（4）勧めない）（2）の場合、その理由。

乳がん患者の不安を軽減するためにヨーガを（1）勧める。

先行研究に比して軽減率は多少低かったものの、統制群と比較して、心理テストと症状チェックリストから、不安軽減、苦痛軽減の結果が得られているためである。

17) Abstractor and date

足立みぎわ, 岡孝和 2013/05/24