

ヨーガ療法のエビデンスレポート構造化抄録（162） 放射線療法を受ける乳がん女性のストレス

1) 文献（著者：タイトル、雑誌名、年、巻、ページ）

Banerjee B, Vadiraj HS, Ram A, Rao R, Jayapal M, Gopinath KS, Ramesh BS, Rao N, Kumar A, Raghuram N, Hegde S, Nagendra HR, Prakash Hande M: Effects of an integrated yoga program in modulating psychological stress and radiation-induced genotoxic stress in breast cancer patients undergoing radiotherapy. Integr Cancer Ther 2007;6:242-250.

2) 目的（対象疾患を明確に）

68名の放射線療法を受ける乳がん女性の自覚ストレスレベル、不安、抑うつ、DNA損傷に対する統合的ヨーガプログラムの調整効果を調べる

3) 研究デザイン

RCT

4) セッティング

インドの3つのがん専門病院

5) 参加者

乳がん患者で、最近手術を受けた、30-70歳の女性、Zubrod's performance statusが0-2、高卒の教育、放射線療法もしくは化学療法+アジュバント放射線療法を予定している、インフォームドコンセントがとれる人。

除外クライテリア：治療を妨げる医学的な状態（精神疾患、神経疾患、自己免疫疾患、心疾患、転移）を併存している人。

6) 介入

6週の放射線療法(50.4Gy)を受ける患者を

ヨーガ群：35人（平均年齢47歳）

コントロール群：33人

の二群に分け、その前後（6週後）で下記項目を比較。

（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。

1回90分、6週間。

（2）誰が指導。

大家のヨーガトレーナー。

7) ヨーガの詳細

統合的ヨーガプログラム群:最初はストレッチ、ゆるめる練習、瞑想。多くのアーサナが注意深く教えられた。またがん患者に特別にデザインされたものとして、がん細胞の誘導されたイメージ化、積極的考えの誘発、患者個々の宗教的信念に応じた多彩な音の歌唱。中盤は気づきの練習。家庭練習用のAVツールの配布。しびれ、痛み等、手術に関連した副作用に罹患した患者には特に配慮した。プラナヤーマ（呼吸法）にも慣れ親しんだ。それぞれのセッションの最後にはニドラによる深いリラクゼーションが与えられた。

コントロールグループ：支持的カウンセリングと軽い運動をするようにというアドバイス。

8) 主なアウトカム評価項目：

Hospital Anxiety and Depression Scale 不安、抑うつ

10項目版Perceived Stress Scale（最高得点40点） 自覚ストレス

Alkaline Single-Cell Gel Electrophoresis (Comet) Assay DNA損傷

9) 主な結果

コントロール群では不安、抑うつ得点ともに、介入期間後増加したのに対して、ヨーガ群では減少した。自覚ストレスはコントロール群では介入前後で変化がなかったのに対して、ヨーガ群では減少した (PSS, 20.4→14.9)。DNA損傷値は介入期間後、両群で増えたが、ヨーガ群ではコントロール群より14.5%低かった (有意差あり)。

10) 結論および著者らのヨーガの推奨度

乳がんに対する放射線療法により、コントロール群患者は不安、抑うつ得点が増えたが、統合的ヨーガプログラム群では低下した。またヨーガ群では自覚ストレスも低下した (コントロール群では不変)。さらに放射線療法によるDNA損傷増加の割合も、ヨーガ群ではわずかに低下した。ヨーガは放射線療法中の乳がん患者のストレス、DNA損傷 (genotoxic stress, 遺伝毒性ストレス) を修飾する。

11) 心身医学的考察 (予想される奏効機序についても)

12) 安全性に関する言及 :

言及無し。

13) ヨー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。

ヨーガ群は全員、終了した。コントロール群が10人脱落。理由 ; 他の病院にうつったり、他の代替医療を私用したり、介入試験に興味を示さなかったり、もしくは化学療法で重篤な不快感を感じた。

14) 医療費軽減効果に関する言及 :

言及無し。

15) Abstractorのコメント

がん患者の病気の性質、副作用、宗教に配慮したプログラムになっている。

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。

放射線療法中の乳がん患者の不安、抑うつ、ストレス改善のために、統合的ヨーガを (1) 勧める。

17) Abstractor and date

岡孝和 2013年12月30日