

1) 文献 (著者: タイトル、雑誌名、年、巻、ページ)

Lorenzo Cohen et al: Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized Trial of the Effects of a Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma. 2004 Cancer 100, 2253-2260

2) 目的 (対象疾患を明確に)

チベットヨーガがリンパ腫患者の心理的適応、疲労、睡眠に対して有効か。

3) 研究デザイン

RCT

4) セッティング

テキサス大学 M.D. アンダーソンがんセンター

5) 参加者

化学療法を受けているまたは過去 12 ヶ月以内に受けていたリンパ腫患者 39 名 (平均 51 歳)。

6) 介入

チベットヨーガ群 (TY 群, 20 名) もしくは待機群 (コントロール群, 19 名) に分け、TY 群では毎週 1 回のプログラムを 7 週行った。

(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 回の時間は不明、週に 1 回指導。家庭でもプリントやオーディオテープを渡して、少なくとも 1 日 1 回は練習するように指導した。

(2) 誰が指導。

熟練したチベットヨーガ指導者 1 名。

7) ヨーガの詳細

治療中のがん患者でも行なえるローインパクトで日常生活に統合しやすいような呼吸パターンとシンプルな動きを工夫。

4つの要素を含む。①呼吸コントロールと視覚化、②マインドフルネス、③Tsa lung からの体位法、④Trul khor からの姿勢、などを指導。

8) 主なアウトカム評価項目:

がん患者の共通の心理的問題である

Impact of Events Scale (IES): 悩み

Speilberger State Anxiety Inventory (STATE): 不安

Centers fo Epidemiologic Studies-Depression(CES-D): 抑うつ

Brief Fatigue Inventory (BFI): 疲労

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) : 睡眠

を介入前、フォローアップ後で比較した。

また TY 群では、ヨガプログラムの満足度と練習頻度。

9) 主な結果

TY 群ではコントロール群に比べ PSQI 総得点、sleep quality (睡眠の質)、sleep latency (睡眠潜時)、sleeping medications (睡眠薬の投与量) でより改善、sleep duration (睡眠持続時間) が延長した(睡眠の質、寝つき、睡眠時間が改善し、睡眠薬の使用頻度が低下した)。

IES 得点、STATE 得点、CES-D 得点、BFI 得点は両群に差がみられなかった(悩み、不安、抑うつ、疲労に差はなかった)。

1 0) 結論および著者らのヨーガの推奨度

チベットヨーガプログラムはリンパ腫患者の睡眠に対して有効であるが、心理的調整、疲労に関しては両群で差がなかった。

1 1) 心身医学的考察 (予想される奏効機序についても)

考察なし

1 2) 安全性に関する言及 :

ヨーガによる有害事象の報告なし。

1 3) 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 :

20 名中 1 名 (5%) がドロップアウトした。原因は不明。

TY プログラムを受けた患者で有益でないと答えたものはいなかった。平均とメディアンは 4 (やや有用)、5 (間違いなく有用) であった。

1 4) 医療費軽減効果に関する言及 :

言及なし **ただ、睡眠薬の使用頻度が減った。**

1 5) Abstractor のコメント

著者らは本研究の心理的効果に対して、チベットヨーガの効果がないか、測定指標に反映されていないかについては不明であると述べている。ヨーガが不安や抑うつに有効であるという研究は多くあり、測定指標に効果が反映されていない可能性もある。

1 6) 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)

リンパ腫患者に対してチベットヨーガプログラムを(2)条件付きで勧める。患者の睡眠障害に対しては有効であるが、疲労感、抑うつなどの心理的因子に対する効果は望めない。

1 7) Abstractor and date

菊池嘉朋, 岡孝和 2013.4.13