

2. 新生物 (C509 乳がん生存者)

文献

Kiecolt-Glaser JK, et al. Yoga's Impact on Inflammation, Mood, and Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY, 2014; 32: 1040-1049 . PubMed ID:24470004

1. 目的

乳癌生存者にみる炎症、気分、疲労に対するヨガの効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

オハイオ州立大学の腫瘍医の紹介、会報誌、ウェブを通じて募集

4. 参加者

ステージ0-IIIa 期の 27-76 歳にわたる乳癌生存者 200 例

5. 介入

ヨガアライアンスのハタヨガ 1 回 90 分/週 2 回/12 週間

Arm1:(介入群)ヨガ実習群 100 名

Arm2:(コントロール群)ヨガ実習待機群 100 名

6. 主なアウトカム評価指数

MFSI-SF(多次元疲労評価)、SF-36(エネルギー/疲労(意欲)指標)

CES-D(抑鬱状態自己評価尺度)、PSQI(ピッツバーグ睡眠質問票)、CHAMPS、FFQ

単球での LPS 刺激による IL-6、TNF- α 、IL-1 β 産生。

介入前、介入直後、介入終了 3 ヶ月後の 3 回。

7. 主な結果

治療直後では、疲労に関しては介入群とコントロール群の間で差はみられなかったが、意欲は介入群でより高値となった (P=0.01)。治療後 3 ヶ月では、介入群にみる疲労はコントロール群より低値を示し (P=0.002)、意欲は高値 (P=0.01) となった。抑鬱状態はいずれの時点でも、両群間に差はみられなかった。3 つのサイトカインは、介入直後では両群に差はみられなかったが、介入終了 3 ヶ月後では、IL-6 (P=0.027)、TNF- α (P=0.027)、IL-1 β (P=0.037) いずれも介入群の方がコントロール群より低値となった。副次的解析 (ヨガ非練習群、低頻度練習群、高頻度練習群での比較) から、ヨガの練習の頻度が高いほど疲労、意欲は改善したが、鬱状態ではこのような傾向はみられなかった。治療後 3 ヶ月では、練習頻度が多いと IL-6(p=0.01)と IL-1 β (p=0.03)産生量は減少したが、TNF- α 産生量では練習量との関連性はみられなかった。

8. 結論

慢性炎症は体力を消耗し、虚弱および身体障害の原因となる。ヨガにより疲労および炎症勢力が弱まるか、または抑制されるのであれば、定期的実施は本質的に健康によいと考える。

9. 安全性に関する言及

女性 2 例が慢性的な腰部およびまたは肩症状の再発を報告した (おそらくヨガに起因する)。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):ドロップアウト率 4% (待機群):ドロップアウト率 10% (両群で理由は不明)

11. ヨガの詳細

先任ヨガインストラクターが最初のグループに授業を実施、録画し、ヨガアライアンス資格を持つ後任インストラクター 6 名を訓練した。アーサナ(床で 10 種、立位 6 種、座位 3 種) 回復のためのポーズ (4 種)、呼吸法(4 種)。

12. Abstractor のコメント

乳癌生存者の気分や疲労そして炎症の程度は、日常生活に影響を及ぼす。ヨガは乳がん患者の疲労、不安、炎症性サイトカインのうち IL-6 と IL-1 β を軽減し、その効果は練習量が多いほど顕著に現れる一方で、抑うつ、TNF- α では両群で差が見られなかった点が興味深い。

13. Abstractor の推奨度

乳癌生存者に対してヨガを勧める。疲労、不安、炎症性サイトカインを軽減する。

14. Abstractor and Date

木全 信之 岡 孝和 2014.12.7