

## 2. 新生物 (C509 早期乳がん)

### 文献

Siedentopf F, et al. Yoga for Patients with Early Breast Cancer and its Impact on Quality of Life – a Randomized Controlled Trial. *Geburtshilfe Frauenheilkd*, 2013; 73(4):311–317. Pubmed ID:24771916

#### 1. 目的

早期乳がんと診断された患者に対し、手術後に直ちにヨガを行う事で QOL の向上、身体活動の改善が見られるか。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

ドイツ赤十字病院ウエストエンド胸部センター1 施設(ベルリン)

#### 4. 参加者

乳房切除、乳房温存、センチネルリンパ節生検 (SLN)、腋窩リンパ節郭清 (ALND) の手術 (処置) を受けた乳がん患者。即時群は 37-78 歳で平均年齢は 55.82±10.72 歳、待機群の年齢は 40-84 歳で平均年齢は 58.41±9.91 歳。 ( $p=0.23$ )

#### 5. 介入

Gitananda and vini yoga 乳がん患者のためのプログラム 1 回 75 分/週 2 回/5 週間

Arm1:(即時群) 術後すぐにヨガを実習し始めるグループ

Arm2:(待機群) 術後 5 週間後にヨガを実習し始めるグループ

#### 6. 主なアウトカム評価指数

EORTC QLQ-C30 と ORTC QLQ-BR23 (生活の質(QOL)の指標として)

介入前、ヨガ介入(終了)後、ヨガ終了から 3 ヶ月後の 3 回測定。

#### 7. 主な結果

即時群では介入後、総合的 QOL( $p=0.002$ )や機能状態( $p=0.005$ )が向上したが、待機群では変化がなかった。症状は両群ともヨガ終了 3 ヶ月後には軽減した。ヨガによって身体的活動性がよい方向に変化した者は、即時群では 86%であったのに対して、待機群では 59%と、有意に即時群の方が多かった( $p=0.04$ )。調査後もヨガを続けたいと思った者は、即時群 (97%) の方が待機群よりも有意に多かった( $p=0.03$ )。

#### 8. 結論

早期乳がん患者が支持療法として術後すぐにヨガを始めることは、QOL により影響を与える。乳がん患者が自分自身でヨガを練習することで、自分自身の QOL を向上させ、身体活動を向上させた。乳がん患者が、術後早期にヨガを行なうことは有用である。

#### 9. 安全性に関する言及 なし

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(即時群)のドロップアウト率:介入後 33%、3 ヶ月後 39% (理由は不明)

(待機群)のドロップアウト率:介入後 36%、3 ヶ月後 48% (理由は不明)

#### 11. ヨガの詳細

仰向けでのアーサナから始まり、ストレッチと呼吸を同調させたアーサナ、首、肩、腕を弛緩させるアーサナ、胸壁が広がる感じがするような様々な呼吸法、アイ・エクササイズ、立位のアーサナ、再度仰向けでのアーサナ、瞑想法 (ヨガニドラなど)、片鼻ずつの呼吸法やチャンティングなどでクラスを終える。

#### 12. Abstractor のコメント

ヨガが、がん患者の QOL の改善に役立つという研究報告はあるが、本研究はヨガを開始するタイミングを検討するという視点が興味深い。即時群は待機群に比べてヨガ終了時の生活の質 (QOL) が高かったこと、その後のヨガ実習を続ける意思も高かったことは注目に値する。今回の乳がん患者の呼吸法は胸壁が広がるようなイメージで指導されており、患者の症状や発症箇所に合わせて呼吸を指導することの重要性が窺える。

#### 13. Abstractor の推奨度

早期乳がん患者に対して手術後できるだけ早めにヨガを始めることを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2014.11.26

## ヨガの詳細

### 「Gitananda and vini yoga 乳がん患者のためのプログラム」

・介入：即時群、待機群ともに5週間にわたり病院の体育室で行われるヨガクラスに週に2回参加した。クラスは1回75分間の乳がん患者のために作成されたプログラムを実施した。

・内容：

仰向きでのポーズ：患者をアース（接地）する導入のポーズ

↓

ストレッチと呼吸を促進するための呼吸法に重点を置いたポーズ（プラーナーヤーマ）

↓

緊張を軽減する首、肩および腕のためのポーズ

↓

目の運動：目の筋肉を緊張させたり弛緩させたりする。

↓

立位のポーズ：患者を以前のような自身を持つように。

↓

再度仰向きでのポーズ

↓

ヨガの効果を感じるためにリラクスポーズをする。

↓

エネルギーを感じるポーズでヨガの実習を終える。

即時群、待機群ともに下記のとおり。

仰向けでのアーサナから始まり、ストレッチと呼吸を同調させたアーサナ、首、肩、腕を弛緩させるアーサナ、胸壁が広がる感じがするような様々な呼吸法、アイ・エクササイズ、立位のアーサナ、再度仰向けでのアーサナ、瞑想法（ヨガニドラなど）、片鼻ずつの呼吸法やチャントリングなどでクラスを終える。

ホームプラクティスに関する記述はなし。

クラスは、二人の有資格ヨガ教師により指導された。一人は術後の患者に合うようなアーサナを実際にやって見せ、もう一人のヨガ教師は患者それぞれのバリエーションを見つけたりして参加者を手助けした。