

2. 新生物 (C509 乳がん生存者肥満)

文献

Littman AJ, et al. Randomized Controlled Pilot Trial of Yoga in Overweight and Obese Breast Cancer Survivors Effects on Quality of Life and Anthropometric Measures. Support Care Cancer, 2012 February; 20(2): 267-277. Pubmed ID:21207071

1. 目的

肥満を伴う乳癌生存者に対するヨガのランダム化比較試験、QOLに対する効果および身体計測値について。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカのシアトルにあるフレッド・ハッチンソン・ガン研究センター(FHCRC)

4. 参加者

乳癌治療後の生存者(ステージ0-III以上)で肥満を伴う者(BMI \geq 24kg/m²)。適合基準は、21-75歳(平均60歳)、少なくとも3ヶ月前には乳癌治療を完了(ステージ0-III)しており(タモキシフェンまたはアロマターゼ阻害薬といったホルモン療法の継続は例外)、BMIは \geq 24 kg/m² (アジア系の場合は \geq 23 kg/m²)

5. 介入

ヴィニョガ 1回75分/週5回(ヨガ教室と在宅でDVDにて)/6ヶ月間

Arm1:(介入群)ヨガ群63名

Arm2:(コントロール群)63名

6. 主なアウトカム評価指数

FACT-G(QoL)、FACIT-Fatigue (疲労)、身体測定値 (体重、BMI、腹囲、腰回り)、Modifiable Activity Questionnaire (活動性)、を介入前と6ヶ月後の2回。

7. 主な結果

介入後、介入群ではコントロール群と比較して、腹囲が3.1 cm (95% CI: -5.7, -0.4)減少した。しかし、体重、BMI、腰回りの変化に関しては両群間に差は見られなかった。QOLと疲労度に関して介入群はコントロール群と比較し改善したが、統計学的有意差はみられなかった。6ヶ月間の追跡調査においてヨガ実習に関する満足度調査を行った(被験者の50.8%が参加)。インストラクター、DVD、ヨガ実習の楽しさについて、いずれも10段階尺度で平均9という高評価で、ヨガ実習に対する肯定感が伺えた。

8. 結論

この予備的研究において、ヨガ実習は、腹囲を減少させ QOL を改善させる可能性が示唆された。この結果を確定させるためにはさらなる研究が必要である。

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 言及なし

11. ヨガの詳細

ヴィニョガ (ストレッチを含むアーサナ、呼吸法、瞑想といった療法としてのハタヨガ) を基本とし、最初の5-10分にリラクゼーションと自己の内を見つめるためのセンタリング、続く50-60分は座位と立位でのヨガ実習、最後の10-15分にはヨガ指導士の指示によるリラクゼーション、呼吸法、瞑想を行った。アーサナは、bhujangasana、chakravakasana、lunges、warrior variations、bridge、forward bends、triangle、twists、そしてsavasanaであった。

12. Abstractor のコメント

パイロットスタディなので、前段階的な要素が多く構造化が難しい。今後の研究の参考にはなるがヨガ実習の効果については記述がない。

13. Abstractor の推奨度

肥満を伴う乳癌生存者に対して、ヨガを勧めるかどうかどちらともいえない。

14. Abstractor and Date

木村 真優子 スタッフ 陽子 岡 孝和 2013.6.5