

2. 新生物 (C509 乳がん)

文献

Lengacher CA et al: Mindfulness based stress reduction in post-treatment breast cancer patients: an examination of symptoms and symptom clusters. J Behav Med (2012) 35:86-94. Pubmed ID:21506018

1. 目的

(MBSR:マインドフルネスストレス低減法、BCはオリジナルの8週間プログラムを6週間に短縮化したもの)に参加した治療後の乳がん生存者の、(乳がんに伴う)症状や症候群の発生頻度とその重症度を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

米国フロリダのがんセンター1施設

4. 参加者

乳がん(ステージ0-III)に罹患し、治療(手術、放射線、化学療法)後18ヶ月以内の84名

5. 介入

MBSR 1回2時間/週1回/6週間

Arm1:(介入群)MBSR群 41名

Arm2:(コントロール群)対照群 43名

6. 主なアウトカム評価指数

MDASI (M.D. Anderson Symptom Inventory, M.D. アンダーソンがんセンター版症状評価票。がん患者の複数の症状の重症度を評価するための質問票。19項目(症状の強さ13項目、症状による生活への支障6項目)で構成され、「この24時間の」13の症状の強さと、生活への支障を評価する。)を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群はコントロール群と比較して、疲労・睡眠障害の有意な改善と症状による生活への支障の改善が見られた(Wilcoxonの順位和検定、 $p<.01$)。

8. 結論

MBSR(BC)は疲労と睡眠障害の改善に穏やかな(modestly)効果があり、また、がんに伴う症状が日常生活にもたらす悪影響を軽減する効果があることから、乳がん生存者に対して有効である。

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

84名の参加者のうち2名がドロップアウト。理由は不明。

11. ヨガの詳細

MBSR(BC)の内容:リラクゼーション、瞑想、心身相関についての学習資料を配布。(注)MBSRにおける瞑想には、座って行う瞑想、体を動かしながら行う瞑想の双方が含まれる。瞑想練習を週1回のグループセッションならびに宿題として各自で実施。グループディスカッション。テーマ:瞑想練習を妨げるものは何か。普段の生活のなかでマインドフルネスを妨げるものは何か。グループのメンバー同士の支援的な関係構築。公式の瞑想練習は、座っての瞑想、歩く瞑想、ボディスキャン、優しいハタヨガ体操の4つがあり、いずれも呼吸に意識を向けながら行う。非公式の瞑想練習としては、参加者に対して日常生活のあらゆる場面(快い出来事とそうでない出来事、習慣的な行動、日常の出来事)においてマインドフルネスであることを教える。

12. Abstractor のコメント

統計分析の結果解釈に疑問が残る(数値結果と文章表記との差)。例えば、解釈度 Disturbed sleep の介入前後の変化は、MBSR群($P=.009$)、待機群も($P=0.01$)、介入の群間比較で($P=0.98$)なのでMBSR群が待機群に対して改善が有意と解釈するのは難しいのではないかと。

13. Abstractor の推奨度

乳がん生存者にMBSRを勧めるかどうかどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

村上真 岡孝和 2015.2.22