

## 2. 新生物 (C509 補助放射線治療中の乳がん患者)

### 文献

Raghavendra RM et al. Effects of a Yoga Program on Cortisol Rhythm and Mood States in Early Breast Cancer Patients Undergoing Adjuvant Radiotherapy. *Integrated Cancer Therapies*, 2009; Volume 8 number 1: 37-46. Pubmed ID:19190034

### 1. 目的

補助放射線治療中の初期乳がん患者の不安、抑うつと唾液コルチゾールリズムに対するヨガプログラムの効果を簡単な支持療法と比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

インドの2つの癌総合病院

### 4. 参加者

ステージ2または3期の乳がん患者 88名

### 5. 介入

SVYASA ヨガ療法 統合的ヨガ 1回60分週3回/6週間(週3回以外は自宅実習)

Arm1:(介入群) ヨガ群 44名

Arm2:(コントロール群) 支持的カウンセリング群 44名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Hospital Anxiety and Depression Scale (不安、抑うつ)、Perceived Stress Scale (PSS, 自覚ストレス)、Diurnal salivary cortisol (6 a.m. 9 a.m. 9 p.m.)、介入前後の2回。

### 7. 主な結果

HADS 得点は不安 ( $p<0.001$ ) 抑うつ ( $p=0.002$ ) とともにコントロール群に対して介入群でより低下した(ヨガで不安と抑うつはより改善した)。PSS 得点はコントロール群では差がなかったが、介入群では低下した( $p<0.001$  ストレスが改善した)。午前6時の唾液中コルチゾール、日中平均コルチゾール(6 a.m. 9 a.m. 9 p.m.の計測値から計算)はコントロール群では差がなかったが、介入群では低下した。午前9時と午後9時の唾液中コルチゾールは介入前後で両群に差がなかった。その一方で、ヨガ群では午前6時と日中のストレスホルモン分泌が改善した ( $p=0.009$ )。 (午前9時と午後9時では改善が見られなかった)。午前中の唾液中コルチゾールと不安、抑うつの間には正の相関関係があった。

### 8. 結論

ヨガプログラムは補助放射線治療を受ける早期の乳がん患者の不安、抑うつ、自覚ストレスを改善し、ストレスホルモンの日中変動を調整する(低下させる)効果があった。

### 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

(介入群): 5% 理由は不明1名、時間的制約1名

### 11. ヨガの詳細

アーサナ(自覚を伴った姿勢)、呼吸運動、プラナヤーマ(自発的な鼻呼吸)、サイクリック瞑想、心音共鳴法を指導。

### 12. Abstractor のコメント

本研究の介入期間はわずか6週間であり、長期的なコルチゾールリズムの変化に関しては評価できない。

### 13. Abstractor の推奨度

補助放射線治療中の早期乳がん患者の不安、抑うつ、自覚ストレスを改善するためにヨガプログラムを勧める。

### 14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.8