

## 2. 新生物 (C509 早期乳がん患者の不安, 自覚症状)

### 文献

Rao MR, et al. Anxiolytic effects of a yoga program in early breast cancer patients undergoing conventional treatment: A randomized controlled trial.

Complement Ther Med 2009;17:1-8 Pubmed ID:19114222

### 1. 目的

通常の治療を受けている初期乳がん患者に対するヨガの抗不安効果を、短期支持的療法と比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

バンガロール腫瘍学研究所

### 4. 参加者

第1次の治療（手術など）を控えた98名のステージIIとIIIの乳がん患者で、手術可能な乳がんであると診断された女性(30-70歳)

### 5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガ：術前と術後の期間に、週3回の個人レッスンと、それ以外の日には自宅練習を6週間行い、化学療法期間には、21日ごとに行う化学療法による通院の際の個人レッスンと、10日に一度の個人レッスンに参加。

Arm1:(介入群) ヨガ群 45名

Arm2:(コントロール群) 短期支持的療法群 53名

### 6. 主なアウトカム評価指数

STAI (不安)、Subjective symptom checklist (自覚症状) をベースライン、手術後、放射線治療前、中、後、化学療法後で評価。

### 7. 主な結果

分散分析の結果、時間要因で、同一被験者内反復測定において、コントロール群に対して介入群は、手術後、放射線治療後、化学療法後の状態不安および特性不安が有意に減少し、症状による苦痛も減少した。状態不安および特性不安得点と、症状の重症度および通常治療期間中の苦痛の程度との間に正の相関が認められた。

### 8. 結論

乳がん患者の治療に関連した症状や不安の管理にヨガは有用である。

### 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

介入群:手術後 12名/治療を継続しなかった 15名

コントロール群:手術後 17名/治療を継続しなかった 13名 両群ともに理由は不明

### 11. ヨガの詳細

指導者は2名で、1名は自然療法とヨガを専門とする医師、もう1名は、ヨガの専門機関で認定を受けたヨーガ療法士。(1) 体位法 (アーサナ)、(2) ブリージングエクササイズ、(3) 呼吸法 (プラーナーヤーマ)、(4) 瞑想とイメージ技法を用いたヨガのリラクセーション。

### 12. Abstractor のコメント

本研究では、ヨガによる介入によって、乳がん患者の状態不安と特性不安が、コントロール群に比べて軽減したことが示されている。類似の研究が多い中で、本研究では、ヨガの治療への導入のし易さが、コストパフォーマンスと安全性の面においても述べられている点に興味深い。しかし、本文でも述べられているが、抗不安効果そのものは、他研究と比べて軽減率が低いようであり、研究デザインの改善と、追加調査を行うことで、さらなる裏付けが得られるように思う。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がん患者の不安を軽減するためにヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

足立 みぎわ 岡 孝和 2013.5.24