

## 2. 新生物 (C509 乳がん)

### 文献

Danhauer SC, et al. Restorative yoga for women with breast cancer: findings from a randomized pilot study. *Psycho-Oncology*, 25 February 2009; 18: 360–68 PubMed ID:19242916

#### 1. 目的

乳がん女性におけるリストラティブヨガ(RY)の実施可能性と、感情面、健康に関する QOL と症状に対する効果をコントロール群と比較する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

#### 3. セッティング

実習者の近隣のヨガスタジオ

#### 4. 参加者

乳がん(いずれのステージでも)と診断を受けた 18 歳以上の女性

#### 5. 介入

Arm1:(介入群)リストラティブヨガ群 22 名 1 回 75 分/10 週間

Arm2:(コントロール群) 待機群 22 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

SF-12 health survey (SF-12PCS/MCS) (身体的/精神的健康度)、FACT-B (QOL) , SWB(社会的幸福感),EWB (感情的幸福感) ,FWB (機能的幸福感)、FACT-Fatigue (疲労)、FACIT-Spirituality (FACIT-Sp) (スピリチュアリティ)、CES-D (抑うつ)、Pittsburg sleep quality inventory (PSQI, 睡眠の質)、Positive & negative affect schedule (PANAS negative, positive) (肯定的、否定的感情) を、介入前、介入後の2回測定。

#### 7. 主な結果

2 群間の比較では、介入群の方がコントロール群より精神的健康 (SF-12 MCS、 $p=0.004$ )、抑うつ (CES-D、 $p=0.026$ )、肯定的感情 (PANAS-PA、 $p=0.001$ )、スピリチュアリティ、平穩/意味 (FACIT-Sp、 $p=0.0009$ ) で有意な改善がみられた。ベースラインでの否定的感情が高く、感情的幸福感が低い女性は、同得点のコントロール群の患者より、ヨガによって大きな恩恵を受けた。ヨガ群では介入により疲労感が改善したが、コントロール群では介入期間前後で差がなかった。FACT-B, PWB, FWB において、クラスの出席回数とそれぞれの変数の関連は統計学的に有意であった (FACT-B  $p=0.04$ ; PWB  $p=0.003$ ; FWB  $p=0.003$ )。

#### 8. 結論

サンプルサイズの限界はあるものの、RY は乳ガン患者の感情面や疲労感に対して潜在的な有益性を持っていることが示唆された。乳ガンの女性に対する RY 介入は実施可能である。

#### 9. 安全性に関する言及

ヨガによる有害事象はみられなかった。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):9 名 (コントロール群):8 名 両群ともに理由は不明。

#### 11. ヨガの詳細

ヨガ実習は姿勢 (アーサナ 8 つ)、呼吸法 (プラナーヤーマ)、瞑想(15 分のセンタリングや深い呼吸、身体、活力、思考や感情を意識化する瞑想)、深いリラックス (シャヴァ・アーサナ) で構成した。ヨガ実習の原理である「アヒムサー」(非暴力) を強調した。自分に優しくという考え方であり、不快と感じたポーズは実習するべきではないという考え方を実習者にはっきり伝えた。介入は実習者の必要に応じて修正をはかった。ポーズによって 20 秒から 5 分間姿勢を保った。

#### 12. Abstractor のコメント

より否定的な感情や、より睡眠に障害がある実習者にヨガ介入による結果が出た点、非暴力のヨガの智慧をヨガ実習の中うまく導入している点が興味深い。

#### 13. Abstractor の推奨度

乳がんの女性に対してヨガを条件付きで勧める。

#### 14. Abstractor and Date

白根 正修 岡 孝和 2013.8.15

## ヨガの詳細

### 「リストラティブヨガ」

1回75分のヨガ実習を10週間で実施。ホームプラクティスは実施しなかった。ホームプラクティスに関する情報も伝えなかった。一度セッションを修了すると自分たちでヨガ実習を行った。各セッションの平均人数は女性6.6人（レンジ3-12）実習クラスはヨガ群に近いスタジオで実施した。ヨガ実習は姿勢（アーサナ）、呼吸法（プラーナーヤーマ）、深いリラックス（シャヴァ・アーサナ）で構成した。National Yoga Allianceに登録されたガン専門のヨガトレーニングを受けた指導者が指導した。この指導者はガンの生存者である。この情報は被験者に開示した。

#### （1）体位法（アーサナ）

首と肩の曲げ伸ばし、回転等（5分）

脚のストレッチ（5分）

左右に曲げるポーズ（2分）

座位でのひねりのポーズ（2分）

支えた状態での簡易な後ろ曲げのポーズ（1分から5分）

休息のポーズ（他のポーズに移る際の休息のポーズ）

脚を壁にもたせかけて上げるポーズ（5分）

仰臥位で足を合わせての開脚ポーズ（5分）

\*最初の5つのポーズは被験者の能力に応じて、椅子か床に敷いたマット上かのいずれかで行った。それ以外は床のマットの上で行った。被験者にゆっくりとした深い呼吸で行うように注意喚起した。全ての実習において指導者は被験者が実習を心地よいと感じるまで補助具を調整し使用した。

\*以下のポーズは実習時間と被験者の可動性に応じて行った。

山のポーズ

腕と肩のストレッチ

支えを使用しての前屈

座位での太陽礼拝のポーズ

仰臥位でのひねりのポーズ等

#### （2）呼吸法（プラーナーヤーマ）

具体的な表記なし。

#### （3）瞑想

15分間のセンタリングや深い呼吸、身体、活力、思考や感情を意識化する瞑想。