

2. 新生物 (C509 乳がん生存者の更年期症状)

文献

Carson JW, et al. Yoga of Awareness program for menopausal symptoms in breast cancer survivors: results from a randomized trial. *Support Care Cancer*. 2009; 17: 1301–1309. Pubmed ID: 19214594

1. 目的

初期乳がん生存者の更年期症状に対する“気づきのヨガ”プログラムの有効性をランダム化比較試験によって検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカ ノースカロライナ州 デューク大学医学センター

4. 参加者

アメリカ ノースカロライナ州デューク大学医学センター 乳がんユニットからの患者。ボランティアで1週間の内4日以上1日の内少なくとも1回以上のほてりを経験する患者。

5. 介入

SVYASA ヨガ療法 統合的ヨガ 1回 120分 8週間で平均6回

Arm1:(介入群) 通常ケア+ヨガプログラム群 17名

Arm2:(コントロール群) 通常ケア群 20名

6. 主なアウトカム評価指数

24時間のほてりの頻度、重症度、痛み、疲労、陰性感情、不眠、寝汗といった症状がどの程度かを測るため 0-9 スケールが用いられ、症状合計スコアは 頻度×重症度で計算された。またほてりの主要な結果は、ほてり合計得点は「頻度×ひどさ」で計算。介入前後、介入終了3ヶ月後の3回、計測。

7. 主な結果

介入直後では、ヨガプログラムを受けた女性はコントロール群と比較して、ほてり頻度、ひどさ、関節の痛み、疲労、睡眠障害、症状にどれだけ悩まされるか、活力の項目で有意な改善を示した (いずれも $p<0.001$)。介入終了3ヶ月後も、これらの項目に加え、さらに陰性感情、リラクセス、受容の項目で有意に改善していた (いずれ $p<0.05$)。ヨガの実習頻度と疲労、症状による悩み、受容の改善の間には正の相関があった (練習回数が多いほど、疲労が改善した)。

8. 結論

本研究は、初期乳がん生存者において、Yoga of awareness プログラムは、ホットフラッシュや他の更年期症状に対して有用な効果を持つことを示唆した。

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): 4名

(コントロール群): 3名 両群ともに理由は病気、家族の問題、通信手段の普通

11. ヨガの詳細

内容は、ほてり、気分障害、疲労感などに対処するための包括的プログラムである。40分間の簡単なストレッチを含んだアーサナ、10分間の呼吸法、25分間の瞑想、20分間の病気に関する学習と20分間のグループディスカッションから構成されたプログラム。

12. Abstractor のコメント

患者の証言にあるように、ヨガの実習によって自身の症状に対して客観的に観察できるようになる。こうした態度が痛みをコントロールし、寛容さを身につける事につながり、ひいてはQOLの向上につながるであろう。筆者らもコメントしているように実習者らが「私はほてりが来ているのを見ることができます」「私はこの波に乗ることができます」などと表現するようにヨガの実習を通して自己意識化が促されといえる。これはQOL向上に役立つだろう。

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者の更年期症状にヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

山岡 久志 岡 孝和 2013.8.10

ヨガの詳細

「SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガプログラム」

実習は指導者が、ゆっくりと行い、体にとって適切な状態へ変化されていくことを強調して実習者へ伝えた。またCDと写真入りのハンドブックを配布し自宅での実習も推奨された。ヨガ指導は、ヨガ療法の指導経験のある健康行動と教育学の修士号（KMC）と臨床健康心理学者（J.W.C.）の共同で行われた。ヨガの指導内容は標準化するためにマニュアルが作成され、マニュアルに基づいて指導がおこなわれた。