

## 2. 新生物 (C509 初期乳がん)

### 文献

Rao RM, et al. Influence of yoga on mood states, distress, quality of life and immune outcomes in early stage breast cancer patients undergoing surgery. Int J Yoga. 2008 Jan-Jun; 1(1): 11–20. Pubmed ID:21829279

### 1. 目的

初期乳がん術後の患者の不安、抑うつ、治療に関連した症状、QOL(生活の質)、免疫に及ぼすヨガの効果を評価する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Bangalore 総合癌ケアセンター

### 4. 参加者

30-70 歳の乳癌と診断された(stage II、III)初回手術後の女性患者 98 名

### 5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガ 退院後は自宅で各自、4 週間カセットテープで行う。

Arm1:(介入群)ヨガ群 45 名

Arm2:(コントロール群) 53 名は、支持的カウンセリングと理学療法 (運動リハビリを 60 分)退院後は自宅で各自、肩のリハビリを行う。

### 6. 主なアウトカム評価指数

心理検査 STAI (状態、特性不安),BDI (抑うつ)、FLIC(癌患者の QOL 検査)

血液検査 T リンパ球サブセット (CD4%, CD8%, NK 細胞%), 血清免疫グロブリン (IgG, IgA, IgM)、術前、術後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群はコントロール群に比べて、状態不安 ( $p<0.04$ )、特性不安 ( $p<0.004$ )、抑うつ ( $p<0.01$ )、症状重症度 ( $p<0.01$ )、苦痛 ( $p<0.01$ )、QOL ( $p<0.01$ )を改善。CD56% の減少を抑制( $p=0.02$ ) (術後、コントロール群では CD56+%が低下したが、ヨガ群ではしなかった)、血清 IgA ( $p=0.001$ )が低かった(コントロール群では上昇したがヨガ群では変わらなかった)。

### 8. 結論

ヨガは乳癌手術後の不安や抑うつ、苦痛を減少させ、さらに免疫抑制を妨ぐ可能性がある。

### 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):12 名 (26%) : 5 名時間の制約、3 名興味がない。2 名転院、2 名他の代替治療

(コントロール群):17 名 (32%) : 8 名転院、4 名時間の制約、3 名興味がない、3 名他の代替治療。

### 11. ヨガの詳細

統合的ヨガプログラム: 乳がん患者の術後のストレス軽減と肩の動きの改善を目指す。呼吸法 (プラーナーヤーマ) 及びヨガ的リラックス (アーサナ)。手術前後にインストラクターが直接指導。(時間の記述なし)。

### 12. Abstractor のコメント

コントロール群が社会的サポートを受けるといった受動的アプローチに比して、ヨガ群はストレス状態になった時にどう対処していくかといった能動的アプローチを受け、前向きに心が強くなったということだろうか。免疫の向上も興味深い。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がん術後の患者の不安、抑うつ、QOL 改善、免疫機能改善にヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.2.12