

2. 新生物 (C509 乳がん)

文献

Moadel AB, et al. Randomized Controlled Trial of Yoga Among a Multiethnic Sample of Breast Cancer Patients. Effects on Quality of Life Journal of Clinical Oncology, 2007, 25(28): 4387-4394 Pubmed ID:17785709

1. 目的

多民族的なサンプルの乳がん患者に対して、アーサナ、呼吸、および、瞑想エクササイズを含むヨガが、生活の質 (QOL)、疲労、苦悩、精神的な幸福に関してどのような影響を及ぼすか評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカ、ニューヨーク州、ブロンクス (大学の医療センター、個人病院から募集)

4. 参加者

5年以内に癌あるいは再発と診断された18歳以上の乳がん患者(ステージI-III)164名

5. 介入

ハタヨガ 1回90分/週1回/12週間 (自宅実習を1日1回60分)

Arm1:(介入群) ヨガ群 108名

Arm2:(コントロール群) 待機群 56名

6. 主なアウトカム評価指数

Overall QOL(総合的QOL):FACT-G (Physical well-being 身体の健やかさ、Functional well-being 機能的な健やかさ、Emotional well-being 感情の健やかさ、Social well-being 社会的健やかさ)、FACIT-Fatigue(疲労)、FACIT-Spiritual(宗教的健やかさ)、Distressed mood(苦悩):(Anxiety/sadness 不安/悲しみ、Irritability 易刺激性、Confusion 混乱) を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

全患者で検討すると、介入後、社会的健やかさは、ヨガ群よりもコントロール群で有意に低下した(P<0.0001)。化学療法を受けなかった患者(71人)で検討すると、ヨガ群はコントロール群に比べ総合的QOL(P<0.008)感情の健やかさ(P<0.015)、社会的健やかさ(P<0.004)、宗教的健やかさ(P<0.009)、苦悩(P<0.031)、不安/悲しみ(P<0.046)、易刺激性(P<0.027)が有意に改善した。

8. 結論

乳がん患者の医学的に多様なサンプルに対して、ヨガはQOL(特に社会的機能面)に対して有用に作用する。化学療法を受けていない患者にとって、ヨガは感情的な健やかさや気分を増し、QOLの低下に対して緩衝作用を持つと考えられる。

9. 安全性に関する言及

安全性や副作用に関する言及はない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):24名(22%) (コントロール群):12名(21%) 理由は両群共に辞退、健康状態の変化、介入後の測定に不参加。

11. ヨガの詳細

プログラムは乳がん患者向けに腫瘍専門医と認定ヨガインストラクターによって開発された。プログラムはハタヨガをベースに、アーサナ、呼吸法、瞑想が含まれる(詳細については記述なし)。1日1回のホームプラクティスが求められており、ガイダンス用のカセットテープかCDが供与されている。

12. Abstractor のコメント

ヨガによって乳がん患者のQOLを改善する効果について多民族的なサンプルで検討しており、QOLを改善するのに有効であることが示されている。多様なサンプルで人数も比較的多く、ヨガの有効性を示すうえで信頼性の高い研究であるといえる。

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者のQOLを改善する(低下を軽減する)目的で、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2015.1.20