

## 2. 新生物 (C509 乳がん患者の化学療法による吐き気)

### 文献

Raghavendra RM, et al : Effects of an integrated yoga programme on chemotherapy-induced nausea and emesis in breast cancer patients *European Journal of Cancer Care* 2007; **16**, 462-474.  
Pubmed ID:17944760

### 1. 目的

統合的ヨガの乳癌患者の化学療法による吐き気と嘔吐に与える影響を調べる。

### 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 腫瘍学研究所 (包括的癌治療センター)

### 4. 参加者

ステージII、IIIの30-70歳女性乳癌患者98名

### 5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガ 毎日1時間、6回/週、化学療法のインターバルには自宅にて行う。

Arm1:(介入群)ヨガ群 45名 最終的に28名

Arm2:(コントロール群) 支持的治療介入群 53名 最終的に34名

### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: MANE(Morrow の吐気嘔吐評価)質問票。

副次評価項目: STAI(不安)、BDI(抑うつ)、FLIC(癌患者のQOL)、自覚症状。

化学療法4サイクル後に評価。

### 7. 主な結果

主要評価項目: ヨガ群ではコントロール群に比べて、吐気頻度及び強度 ( $p<0.01$ )、予期吐気強度( $p<0.01$ )、予期嘔吐強度 ( $p<0.05$ )が低かったが、嘔吐の頻度と強度、予期嘔吐の頻度は変わらなかった。

副次的評価項目: ヨガ群ではコントロール群に比べて、STAI得点(不安)、BDI得点(抑うつ)、悩んでいる症状の数、症状の強度は有意に低く、FLIC(QOL)は有意に高かった。

### 8. 結論

相補的伝統的ヨガの介入は、コントロール群の支持的治療に比べて、化学療法後の吐き気や予期吐気に対して効果的である。

### 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):12名(26.7%) (コントロール群):17名(32%)

両群とも、手術後、転院、他の代替治療、興味不足、時間の制約等によりドロップアウト。

### 11. ヨガの詳細

アーサナ、呼吸法(安定した自発的な鼻呼吸)、瞑想、ヨガのリラックスを化学療法が始まる30分前までにベッドサイドで行う。自宅ではカセットテープで行う(インストラクター毎日モニターし、10日に一回は自宅訪問)。

### 12. Abstractor のコメント

手術の後、98名中29名と約30%がドロップアウトしている。転院者の比率は分らないが、今後、癌患者のサポート体制をしっかりと作っていくことが大切であろう。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がん患者の吐き気を改善するためにヨガを勧める。

化学療法による副作用の中でも吐き気、嘔吐は、一番つらいもののひとつである。ヨガの介入により吐き気あるいは予期吐気を抑えるのであれば、大いに推奨できる。治療前から介入することが望ましいと考えられる。

### 14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.2.18

## ヨガの詳細

### 「SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガプログラム」

これらの練習は、日常の緊張を強いられる場面から注目をそらし、マインドフルな意識とリラクゼーションへ注目する事を基礎としたものである。患者一人一人に合わせてヨガの練習内容を作成し、化学療法注入期間中あるいは自宅で行ってもらった。

自宅実習の準備練習は、2、3の易しいポーズから始まり、呼吸法、自発的な鼻呼吸の意識化、ヨガ的リラクゼーションを20分行った。その後は2つのメニューから選んだ。1つはインストラクターのガイドによる意識の集中、音の意識化、呼吸の意識化、手の平と指でムドラーを行い、手の感触からの刺激を感じる瞑想、などを30分行う。もう1つは、仰向けで眼を閉じてリラクゼーションを行う中に、4つの体位法を含んだダイナミック瞑想を行った。ダイナミック瞑想は”刺激”と”静けさ”の両方を体験できる。

また、くつろいだ雰囲気での個別カウンセリングを行い、身体の障害における問題点に焦点をあて、どのヨガプログラムを行うかについて話し合った。患者自身の疑問を明らかにし、意欲、教育、配偶者との協力的なふれあいについて話し合った。

患者は同様に、毎日の意識化とリラクゼーションを練習する事で、たとえストレスフルな状況におかれても落ちついていられる、などといった、ヨガの効果の説明を受けた。

また、日々ストレス状況におかれた時、この事を思い出し、ストレスに順応出来るかどうかを日課とした。

今回の主題は、いずれかの瞑想技法を毎日練習するよう、患者を勇気づける事であった。小冊子と練習指導のカセットテープが渡され、それぞれのテーマを追求し、練習に熟達する事で大きな深みを得るよう勇気づけた。

自宅実習はインストラクターが毎日モニターし、10日に一度は自宅訪問を行った。患者は日誌をかく事、ヨガを練習したかどうか、練習用の視聴覚教具を使用したかどうか、辛い症状、薬の服用、食事、を毎日記録するように、勇気づけられた。