

2. 新生物 (C509 がん患者のストレス、不眠、不安)

文献

Dhruva A, et al. Yoga Breathing for Cancer Chemotherapy-Associated Symptoms and Quality of Life: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, 2012; 18: 473-479. Pubmed ID: 22525009

1. 目的

化学療法を受けている患者に対して、ヨガ呼吸法が化学療法の副作用を軽減し、生活の質を向上させる効果があるか検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

カリフォルニア大学メディカルセンター

4. 参加者

がんの診断を受けて化学療法を受けている患者 23 名

5. 介入

がん患者向けヨガの呼吸法 1 回 60 分 週 1 回 2 サイクルの化学療法の間(自宅で 10 分、1 日 2 回行う)

Arm1:(介入群) ヨガの呼吸法群 12 名

Arm2:(コントロール群) 2 サイクル目のみヨガの呼吸法を行う群 11 名

6. 主なアウトカム評価指数

Piper fatigue scale (疲労)、General Sleep Disturbance Scale (睡眠)、Hospital Anxiety and Depression Scale (不安と抑うつ)、Perceived Stress Scale (自覚ストレス)、SF-12 (生活の質) を介入前、1 サイクルと 2 サイクルの間、2 サイクル後の 3 回測定。

7. 主な結果

ヨガをしていない時は睡眠、不安と抑うつ、精神的な生活の質が悪化したが、ヨガをした後は改善した。また、ヨガをするとストレス、睡眠、不安、精神的な生活の質が改善した。ヨガをした後の最初の測定では疲労と抑うつが悪化したが、2 回目の測定では改善していた。ヨガの練習量を増やすと症状(睡眠障害と不安)と生活の質がより改善した。

8. 結論

化学療法を受けている患者に対するヨガ呼吸法は睡眠、不安、精神的な生活の質を改善することが示された。また、ヨガの練習量を増やすことで症状(睡眠障害と不安)と生活の質の改善はさらに効果があることも明らかになった。

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): 25% 理由は不明

11. ヨガの詳細

1.意識の連続性を維持することを目的とした自然な呼吸 2.肺を広げ、時間をかけて息を吐き、ゆっくり、深く、リズムカルに呼吸する、腹式呼吸 3.ゆっくり息を吸い、止めて、力強くはき吐き出す呼吸 4.親指と人差し指で輪を作り、鼻で呼吸。

12. Abstractor のコメント

介入群において、1 サイクル後の疲労の方がコントロール群よりも悪化していた。本研究はサンプルサイズが少なく、ヨガ呼吸法の疲労に対する効果の検討は、より大きな集団での研究に期待される。また、機序に関する考察はなかったが、プラナヤーマが心身関連疾患に対して有効であるという報告は多く存在する。

13. Abstractor の推奨度

化学療法を受けている患者に対してヨガ呼吸法を勧める。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.11