

2. 新生物 (C509 乳がん患者のリンパ浮腫)

文献

Loudon A, et al. Yoga management of breast cancer-related lymphoedema: a randomized controlled pilot-trial. *Bio Med Central Complementary and Alternative Medicine*. 2014. 14: 214 Pubmed ID:24980836

1. 目的

乳がん関連続発性上肢リンパ浮腫(BCRL)ステージ1に対するヨガ実習の効果調査。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ホバート、ローンセストンのコミュニティヘルスセンター2 施設(オーストラリア)

4. 参加者

乳がんの外科手術、化学療法、抗がん剤治療後6ヶ月が経過した18歳以上の患者

5. 介入

サティアナンダヨガ 1回90分/週1回/8週間 (DVDで45分の自宅実習と日誌)

Arm1:(介入群) ヨガ群 15名

Arm2:(コントロール群) セルフケアおよび従来の治療群 13名(8週間後にヨガを実施)

6. 主なアウトカム評価指数

浮腫体積—健肢と患肢の体積差、上肢(健肢、患肢)の細胞外液量、組織硬化、感覚、疼痛、疲労による活動制限の評価、リンパ浮腫患者生活の質尺度、を介入前、8週間後、12週間後の3回で比較。

7. 主な結果

浮腫体積: ベースライン、8週間後では群間における有意差はなかった。12週間後、ヨガ群で対照群に比べて有意に浮腫体積が増加した($p=0.032$)。上肢(健肢、患肢)の細胞外液量: 両群で有意差は見られなかった。患側上腕の組織硬化: ヨガ群では8週間後($p=0.050$)に有意に改善したが、12週間後は両群で差はなかった。感覚、疼痛、疲労、これらによる活動制限評価の群間比較では、いずれの時点でも両群で差はなかった。QOL: ヨガ群は8週間後に症状の項目が有意に改善した($p=0.038$)が、12週間後は両群で差はなかった。また、他の下位尺度(機能、外観、感情)では両群で差はなかった。

8. 結論

8週間のヨガ実習により患側上腕の組織硬化とQOL(症状サブスケール)が改善した。また介入中は浮腫体積や細胞外液量の増加も確認されなかった。また介入終了から1ヶ月後、ヨガ群で浮腫体積が増加するなど、効果は持続しなかった。ヨガの有効性に関する結論を下す前に、長期間、より重症のリンパ腫、多数例でのさらなる研究が必要である。

9. 安全性に関する言及

各評価時点において有害事象について調査されたが、2群とも有害事象はなし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):6名 理由は手術、股関節部損傷、急性疾患のため(ヨガとの因果関係なし)

(コントロール群):3名 理由は家の事情、急性疾患、癌再発のため(介入と関係なし)

11. ヨガの詳細

ヨガ実習中の弾性スリーブ着用は可能。着用しない場合も実習後はすぐ着用するように指導された。ヨガセラピーおよびリンパトレナージ手技の資格をもった習熟したヨガ教師が指導。リンパの流れを改善すること、ストレス軽減を目的とした。①準備-10分・内側への意識化・呼吸法-腹式、胸式、肩式呼吸、完全呼吸法 ②アーサナ-35分・胸、腕、上背部のストレッチ、関節をほぐす体操が中心。③マインドフルネス、呼吸法、瞑想-10分・内側への意識化・呼吸法・瞑想(リンパ系への集中)・瞑想(キャンドルを使った集中法、第7週目) ④ディープ・リラクゼーション20分⑤ディスカッション。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

乳がん関連続発性リンパ浮腫の初期ステージに対してヨガ実習を条件的に勧める。

14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2014.12.08