

## 2. 新生物 (C859 リンパ腫 睡眠)

### 文献

Cohen L et al: Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized Trial of the Effects of a Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma. 2004 Cancer 100, 2253-2260. Pubmed ID:15139072

### 1. 目的

チベットヨガがリンパ腫患者の心理的適応、疲労、睡眠に対して有効か。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

テキサス大学M.D.アンダーソンがんセンター

### 4. 参加者

化学療法を受けているまたは過去 12 ヶ月以内に受けていたリンパ腫患者 39 名 (平均 51 歳)

### 5. 介入

チベットヨガ 週 1 回/7 週間/自宅実習(プリントやオーディオテープ)1 日 1 回を推奨

Arm1:(介入群) ヨガ群 20 名

Arm2:(コントロール群) 待機群 19 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Impact of Events Scale(悩み)、Speilberger State Anxiety Inventory(不安)、Centers for Epidemiologic Studies-Depression(抑うつ)、Brief Fatigue Inventory(疲労)、Pittsburgh Sleep Quality Index(睡眠)を介入前、フォローアップ後の 2 回で比較。

### 7. 主な結果

介入群ではコントロール群に比べ PSQI 総得点( $p<0.04$ )、sleep quality (睡眠の質) ( $p<0.02$ )、sleep latency (睡眠潜時) ( $p<0.01$ )、sleeping medications (睡眠薬の投与量) ( $p<0.02$ )でより改善、sleep duration (睡眠持続時間) が延長した( $p<0.03$ )(睡眠の質、寝つき、睡眠時間が改善し、睡眠薬の使用頻度が低下した)。IES 得点、STATE 得点、CES-D 得点、BFI 得点は両群に差がみられなかった(悩み、不安、抑うつ、疲労に差はなかった)。

### 8. 結論

チベットヨガプログラムはリンパ腫患者の睡眠に対して有効であるが、心理的調整、疲労に関してはコントロール群と差がなかった。

### 9. 安全性に関する言及

ヨガによる有害事象の報告なし。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):5% 理由不明。

### 11. ヨガの詳細

治療中のがん患者でも行なえるローインパクトで日常生活に統合しやすいような呼吸パターンとシンプルな動きを工夫。4つの要素を含む。①呼吸コントロールと視覚化、②マインドフルネス、③Tsa lung からの体位法、④Trul khor からの姿勢、などを指導。

### 12. Abstractor のコメント

著者らは本研究の心理的効果に対して、チベットヨガの効果がなく、測定指標に反映されていないかについては不明であると述べている。ヨガが不安や抑うつに有効であるという研究は多くあり、測定指標に効果が反映されていない可能性もある。

### 13. Abstractor の推奨度

リンパ腫患者に対してチベットヨガプログラムを、条件付きで勧める。

### 14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.13