

## 2.SR 新生物 (C509 乳がん)

### 文献

Pan Y, et al: Could yoga practice improve treatment-related side effects and quality of life for women with breast cancer? A systematic review and meta-analysis. *Asia Pac J Clin Oncol*.2017 Apr;13(2):e79-e95. PubMed ID:25560636

### 1. 背景

ヨガは乳癌治療に関連する心理社会的症状や疲労の改善に効果があり、低リスク、費用効率が高いと報告されている一方で、身体的効果がないという研究報告もある。乳癌の症状に対するヨガの臨床的信頼性や可能性について検証する必要がある。

### 2. 目的

ヨガは乳癌の女性に対して測定可能な身体的、および精神的利益を提供できるか検討する。

### 3. 検索法

PubMed (1966年～2012年11月), EMBASE.com (1974年～2013年11月), the Cochrane library (2012年4号) 乳癌(乳房新生物、胸の腫瘍)+ヨガ+RCTの条件で検索。

### 4. 文献選択基準

18歳以上の女性で乳癌の既往歴があり、乳癌の積極的治療を受けた参加者が組み込まれていること。心理的症状(ストレス、不安、うつ)、治療に関連する症状(痛み、疲労、睡眠障害、胃腸障害)に対するヨガの効果を検証したRCT。対照群の種類は問わない。

### 5. データ収集・解析

研究の質はThe Cochrane Collaboration Handbook 5.2に基づき2名のレビュアーによって評価。不一致は第三者レビュアーとの討議により解決。メタ解析は統計解析ソフト State 10を使用。連続アウトカムはSMD、95%CIで推定する。異質性がない場合は固定効果モデル、異質性がある場合は変量効果モデルを用いる。研究間異質性はCochran's Q test と  $I^2$  検定を用いて検討。(有意水準  $p < 0.05$ ) 異質性原因をメタ回帰分析、サブグループ解析で検討。

### 6. 主な結果

16件の論文(930人、年齢30-70歳)を検討。

対照群に比べて、ヨガ群では全般的健康関連QoL、抑うつ、不安、消化器症状が有意に改善したが、疲労、睡眠、疼痛に関しては有意な改善はなかった。

メタ回帰分析から、介入期間(3ヶ月未満と3ヶ月を過ぎで比較)や対照群の種類により研究間の異質性が生じたことが明らかになった。

サブグループ分析の結果、ヨガ実習が3ヶ月以上の場合に、不安に対する有用性が示された。身体的健康度は対照群が待機群である場合に、ヨガの効果が示された。

①うつ：報告された10件は異質性大。ヨガで有意に改善(メタ解析)。

②不安：報告された10件は異質性大。ヨガで有意に低減。

③身体的健康：報告された8件は異質性大。ヨガによる有意な改善なし。

④健康関連QOL：報告された4件は異質性大。ヨガで有意に改善。

⑤疲労：報告された9件は異質性大。ヨガによる有意な改善なし。

⑥睡眠の質：報告された6件は有意な異質性なし。ヨガによる有意な改善なし。

⑦胃腸症状(食欲不振、吐気)：報告された4件は有意な異質性なし。ヨガで有意に改善。

⑧疼痛：報告された4件は異質性大。ヨガによる有意な改善なし。

⑨メタ回帰分析、サブグループ解析の結果

- ・うつ、不安、健康関連QOL、身体的健康度、疲労、疼痛で研究間の異質性がある。
- ・うつ、QOL、疲労、疼痛においては年齢、乳癌の進行度、ヨガの介入、実施地域が異質性と関連がない。

### 7. レビュアーの結論

ヨガ療法は、乳癌患者およびサバイバーの治療に伴う副作用のうつ、不安、胃腸症状を緩和し、健康関連QOLを改善する可能性がある。一方で身体的健康、疲労、疼痛、睡眠の質に対しては有用性が認められなかった。ヨガ療法は乳癌患者およびサバイバーの心身の健康問題に対し有用であるようだが、根拠となる科学的エビデンスの質を高めることがまず重要である。

### 8. 要約者のコメント

本レビューはヨガがうつ、不安といった心理的苦痛を緩和することを示した。

スタッフ陽子 岡 孝和 2016年9月7日