

2. SR 新生物 (C80 がん)

文献

Sharma M, et al : Yoga as an Alternative and Complementary Treatment for Cancer: A systematic Review. *J Altern Complement Med.* 2013 Nov ;19 (11) :870-5. PubMed ID:23480018

1. 背景

癌の三大治療は患者に多大な身体的、心理的ストレスをもたらすため包括的治療が必要。

2. 目的

癌に対する補完代替医療(CAM)としてのヨガの身体的及び心理的有効性を決定する。

3. 検索法

CINAHL, Medline, Alt Health Watch のデータベースで2010年1月～2012年7月の文献をヨガ+癌+介入またはプログラムの条件で検索。

4. 文献選択基準

英語論文であること。2010年1月～2012年7月に発表された文献。癌に対するヨガ介入で不安、うつ、睡眠障害、痛み、QOL、ストレスのいずれかを量的評価していること。ヨガの内容は問わない。除外：量的研究でないもの。不完全、継続中のもの。

5. データ収集・解析

3名のレビュアーによって個別に収集。

6. 主な結果

13件の論文を検討。【国】アメリカ8件、スロヴェニア、イタリア、イギリス、カナダ、トルコ各1件。【参加者】573人。年齢7-88歳。8件は乳癌、1件は血液疾患、1件は急性リンパ性白血病、ユーイング肉腫、ファンconi貧血、1件は非小細胞肺癌と消化管腫瘍の参加者。不明2件。【ヨガ】統合的なヨガ4件、アイアンガー4件、ヴィニ・ヨガ、デイリーライフヨガ、ベンディ・キッズ・ヨガ、クリヤ・ヨガ、種類不明各1件。【実習頻度】1回45分～1時間/5日/2年間+自宅実習。多かったのは4週間、6週間、12週間の各3件。【RCT】1.Chandwani ら(2010)：放射線治療中の乳癌患者(ステージ0-III)に対するパタンジャリ・ヨガ(60分/週2回/6週)でQOLの総体的健康度($p=0.005$)、身体機能($p=0.04$)が待機群に比べ有意に改善。一方、不安、倦怠感、睡眠障害、うつは有意差なし。2.Banasik ら(2011)：治療2ヶ月後の乳癌患者(ステージII-IV)に対するアイアンガー・ヨガ(90分/週2回/8週)で感情的健康度、倦怠感、朝夕コルチゾールが対照群に比べて有意に改善($p<0.05$)。3.Kovačič ら(2011)：乳癌患者(ステージI-II)に対する理学療法(1週)+ヨガ(3週)で自己肯定感が理学療法群に比べ有意に改善($p<0.0005$)。4.Littman ら(2012)：治療3ヶ月後の乳癌患者に対するヴィニ・ヨガ(75分/週1回/6ヶ月)でQOLが対照群に比べ有意に改善($p<0.05$)。5.Dhruva ら(2012)：化学療法治療中の癌患者に対する呼吸法(毎週のクラス+自宅10-15分/毎日2回)で睡眠障害($p=0.04$)、不安($p=0.04$)が待機群に比べ有意に改善。6.Missina ら(2011)：非小細胞肺癌、消化管腫瘍患者に対するクリヤ・ヨガ(瞑想+心理教育)を15日間隔で2時間+15分/毎日2回の瞑想/2年間。IL-2+メラトニン(MLT)+ヨガ群は支持的治療群(SC)より($p<0.001$)、SC+ヨガ($p<0.005$)、MLT+ヨガ($p<0.01$)、IL-2+MLT($p<0.05$)より生存率が高かった。腫瘍退縮はIL-2+MLT+ヨガ群で80%、IL-2+MLT群で55%($p<0.05$)、MLT+ヨガで30%($p<0.025$)、MLT群で22%($p<0.01$)。【事前・事後研究】1.Ulger ら(2010)：化学療法治療後6ヶ月後の乳癌患者に対するヨガ(60分/週2回/4週)で痛み、感情、睡眠、社会適応、身体技能、活力、不安が開始時より有意に改善($p<0.05$)。2.Bower ら(2011)：持続性倦怠感のある乳癌生存者に対するアイアンガー・ヨガ(90分/週2回/12週)で倦怠感、うつ、総体的健康度が開始時に比べて有意に改善(全て $p<0.01$)し、3ヶ月後の追跡でも効果が持続($p<0.01$)。3.Geyer ら(2011)：急性リンパ性白血病、ユーイング肉腫、ファンconi貧血の青小年に対するキッズ・ヨガ(60分/週1回/5週)で身体機能の認識が有意に改善($p<0.05$)。他2件ではバランス、柔軟性、QOLの有意な改善なし。親の不安が有意に低減した($p<0.01$)報告も1件あった。【準実験】1.Selman ら(2012)：シヴァナンダ・ヨガ(ニドラ、呼吸法、ムドラ、アーサナ)90分/週1回/6週で健康度がダンス療法より有意に改善($p<0.05$)。

7. レビューアーの結論

癌患者に対してヨガは概ね良い効果が報告されているが、標本が小さい、実習内容、アウトカム不均一性など問題があり結論は出せない。また今後他のCAMと比べる必要もある。

8. 要約者のコメント

Missinaら(2011)のRCTは参加者も多く($n=240$)、実習期間も長い。

スタッフ 陽子 岡 孝和 2016年11月9日