

## 2. 新生物 (C509 がん生存者の睡眠)

### 文献

Mustian KM, et al. Multicenter, randomized controlled trial of yoga for sleep quality among cancer survivors. J Clin Oncol. 2013 Sep ; 31(26): 3233-41. PubMed ID:23940231

### 1. 目的

治療後の癌生存者の睡眠の質を改善するためにヨガ群と通常治療群で比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

アメリカ合衆国 12 都市のヨガスタジオ、コミュニティセンター、腫瘍学のコミュニティ

### 4. 参加者

平均年齢 54 歳の手術、化学療法、および/もしくは放射線療法を受けて 2~24 ヶ月後の、中程度以上の睡眠障害に苦しんでいる 410 人の癌生存者。

### 5. 介入

YOCAS がん生存者のためのプログラム 1 回 75 分/週 2 回/4 週間

Arm1:(介入群)通常治療+ヨガ群 206 名

Arm2:(コントロール群)通常治療群 204 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Pittsburgh Sleep Quality Index(睡眠)、Actigraphy(睡眠覚醒判定、睡眠効率)、を介入前、介入後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群は、通常治療群と比較して介入後に全般的な睡眠の質が有意に改善した(P<0.001)。さらに日中の機能障害 (P<0.01)、主観的な睡眠の質 (P<0.05)、および睡眠薬の使用 (P<0.05) で有意に改善した。群内比較では、ヨガ群、およびコントロール群は睡眠の質 (ヨガ P<0.01、通常治療 P<0.01)、睡眠潜時 (ヨガ P<0.01)、睡眠時間 (ヨガ P<0.05)、睡眠効率 (ヨガ P<0.01、通常治療 P<0.05)、睡眠障害 (ヨガ P<0.05、P<0.01)、主観的な睡眠の質 (ヨガ P<0.01、通常治療 P<0.01)、および日中の機能障害 (ヨガ P<0.01) が有意に改善した。しかしながら睡眠薬物使用においては、両群共に有意な改善は見られず、通常治療群においては、睡眠潜時、睡眠時間、日中の機能障害は有意な改善が見られなかった。ヨガ群は 1 週につき睡眠薬物使用量が 21%減少した一方、通常治療群は介入後に 1 週につき睡眠薬物使用量が 5%増加した。

### 8. 結論

ヨガが治療後の癌生存者の睡眠の質を改善し、睡眠薬の使用量を減らすのに有用な方法である。

### 9. 安全性に関する言及

1 人の有害事象があった。上室性頻拍症でグレード 2 と考えられ、今回の調査の介入とは無関係である。その他の有害事象の報告はなかった。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群):18% (通常治療群):25% 理由:一身上の都合や他の治療

### 11. ヨガの詳細

YOCAS: プラーナーヤーマ (呼吸法)、16 の穏やかなハタヨガと完全リラックスの為のゆだねるリストラティブ・ヨガ (体位法) と瞑想から成る。

### 12. Abstractor のコメント

名門のロチェスター大学医療センターが 9 つの CCOP (臨床腫瘍のコンソーシアム) をとおしてアメリカ合衆国全土 12 の都市で参加者を募集している大規模なものであること、使用されたヨガのプログラムは研究者により設計されたものであることなどから、信頼性が高い研究であり、将来的にヨガが臨床の現場で活かされることが示唆される研究といえる。しかしながら、この調査の参加者は 96%が女性である。ヨガ人口は世界的に見ても女性が多いことも背景にあるだろうが、今後男性を対象とした研究を待ちたい。

### 13. Abstractor の推奨度

睡眠障害に悩む癌生存者に対してヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2014.12.12

## ヨガの詳細

### 「YOCAS がん生存者のためのプログラム」

癌生存者のための標準化されたロチェスター大学医療センターの研究者が設計した規格化されたヨガプログラム（YOCAS）を使用。

・内容：

プラーナーヤマ（呼吸法）、穏やかなハタヨガと完全リラックスの為のゆだねるリストラティブ・ヨガ（体位法）と瞑想から成る。

ハタヨガとリストラティブ・ヨガは、動き、呼吸、認識の3要素で構成される。

体位法は座位、立位、仰向けで行う。呼吸法は片鼻ずつの呼吸や吐く・吸うを同じ長さで行うものなど。

瞑想法には体全体の意識であるボディスキャンや「自分の感覚を内側に。平和の中でリラックスしている」という誓いも含まれる。