

2. 新生物 (C509 がん患者の睡眠の質)

文献

Andersen SR, et al. Effect of mindfulness-based stress reduction on sleep quality: Results of a randomized trial among Danish breast cancer patients. Acta Oncol, 2013; 52(2): 336-44. Pubmed ID:23282113

1. 目的

乳がん患者の睡眠の質において MBSR プログラム効果を判断する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

デンマークにあるハーレヴ病院とリングステッド病院

4. 参加者

過去3~18ヶ月間で乳がんステージ I ~III と診断され、手術を受けた18-75歳の女性

5. 介入

Arm1:(介入群) MBSRプログラム群 168名 1回120分週1回/8週間(自宅でもトレーニング)

Arm2:(コントロール群) 通常治療群168名

6. 主なアウトカム評価指数

睡眠の質 (睡眠障害、いびき、覚醒してすぐの短い呼吸と頭痛、睡眠の妥当性、日中の傾眠、睡眠の問題、睡眠時間、最適な睡眠) を(1)介入後すぐ (2)介入後 6 ヶ月 (3)介入後 12 ヶ月で比較する。

7. 主な結果

介入後すぐの MBSR 群患者の睡眠問題スコアの平均値は、対照群よりも有意に改善された ($p=0.03$)。睡眠の問題において、MBSR 群は対照群よりも、有意により少ない増加を示した。ITT 分析によると、12 ヶ月後の追跡では、睡眠の質において群間に有意差はみられなかった。

8. 結論

MBSR は、乳がん患者に介入後すぐには著しい効果がみられたが、長期的な効果はみられなかった。さらなる MBSR の研究と MBSR が睡眠の質の向上に効果的か評価するためには、より深刻な睡眠問題を抱える患者を対象を限定した研究をすすめていかなければならない。

9. 安全性に関する言及

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):介入を断った31名、介入後中断3名、追跡調査の中断13名 (コントロール群):追跡調査の中断25名 (両群共に理由は不明)

11. ヨガの詳細

MBSR:ストレス反応に対する心理教育、マインドフル瞑想、緩やかなヨガ

12. Abstractor のコメント

この論文ではヨガ単独の有効性について言及していないため、ヨガが乳がん患者の睡眠の質に与える影響は詳しく判らなかつた。著者が述べている様に、今後 MBSR プログラムをさらに重篤な睡眠障害患者に施す研究をすることでその有効性が明確になるのかもしれない。

13. Abstractor の推奨度

乳がん患者の睡眠の質を高めるためにヨガが有効かどうかどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

テイラー 奈央 岡 孝和 2014.12.30