

2. 新生物 (C509 乳がん)

文献

Cadmus-Bertram L, et al: Predictors of Adherence to a 26-Week Viniyoga Intervention Among Post-Treatment Breast Cancer Survivors, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 19, Number 9, 2013: 751-758. PubMed ID:23663078

1. 目的

乳がん生存者における、26週のホームベースで管理構成されたヨガ介入のアドヒアランスに影響を与える人口統計学的、心理学的、健康関連的、地理的な予測因子を明らかにする。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Fred Hutchinson Cancer Research Center, Seattle, WA.

4. 参加者

47-74歳のステージ0-IIIの乳がん生存者(平均年齢:60.3歳)32名。参加登録の3ヶ月前に術後補助療法を終了(ホルモン療法、生物学的療法の続行は、許可されている)

5. 介入

セラピューテック・ハタヨガ 1回75分/週1-3回/26週間 家庭実習を含め週5日実施
Arm1:(介入群)ヨガ群 29名 Arm2:(コントロール群)待機群 22名

6. 主なアウトカム評価指数

人口統計学因子:年齢、学歴、就業状態) 地理的因子:家から施設までの距離
身体的活動:過去12カ月のレジャータイムの身体活動の調査 癌関連因子:診断時の腫瘍の病期、診断時からの経過年数 心理社会的要因:PSQI(ピッツバーグ睡眠質問票)、PSS(ストレス)、FACIT(疲労)、CES-D(うつ)、ISEL(ソーシャルサポート)、ESS(自己効力)、身体測定:身長、体重、胴周り測定、介入前、介入後に測定。

7. 主な結果

施設ベースの出席回数は、BMI($p=0.09$)と胴周り($p=0.04$)と反比例し、自己効力感($p=0.06$)、外で働いている($p=0.07$)、腫瘍の病期($p=0.02$)とは正比例した。自宅練習では、BMI($p=0.03$)と胴周り($p=0.01$)で反比例、自己効力($p=0.01$)と正比例した。胴周りとBMIは、高い相互相関関係であることから($p=0.002$)、BMIより胴周りの方が結果とより強い相関関係がある。知覚されたストレス、うつ症状、疲労、睡眠は、施設での練習、自宅練習のどちらも有意差はなかった。施設ベースの練習では、ヨガに対する自己効力感が高いこと($p=0.004$)と、家の外で働いていること($p=0.004$)がクラスの出席率と非常に高い関連性があった。自宅練習では、胴周りがより太いことと、より少ないヨガの自宅練習($p=0.05$)をすることは僅かばかり関連しており、またより高い自己効力とより多い支度練習とは少し関連性があった。

8. 結論

ヨガへの自己効力感が高いことは、ヨガクラスへの参加、自宅練習の回数が多いことを予測する。自己効力感が低く、胴周りが太い乳がん生存者では、サポートと適切な手助けが必用であろう。都合の良い時間を確保できれば、出席率はさらに向上するかもしれない。

9. 安全性に関する言及 記載なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記述がないが、ドロップアウトの可能性あり。

11. ヨガの詳細

ヴィニヨガ:開始時のチェック等(5-10分) 体位法(5-8分アーサナ)17種 呼吸法(プラーナーヤーマ) シャーバアーサナ(5分間) 坐位のサイレント瞑想(5分間)

12. Abstractor のコメント

ヨガのアドヒアランスに関するはじめての研究である。

13. Abstractor の推奨度

乳がん生存者の治療後処置に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

高田 明美 岡 孝和 2015. 1. 4

ヨガの詳細

「ヴィニョガ(セラピューテック・ハタヨガ)」

・内容:

(1) 体位法(アーサナ)

三角形のポーズ、突き/戦士のヴァリエーション、立位の前曲げ、立位のねじり、猫のポーズ、牛のポーズ、コブラのポーズ、トラのポーズ、開脚曲げ、子供のポーズ、弓のポーズ、バッタのポーズ、ガス抜きポーズ、橋のポーズ、膝回し、合せき前屈、シャーパーアーサナ

(2) 呼吸法 (プラーナーヤマ)

腹式呼吸

(3) 瞑想

坐位のサイレント瞑想

ヨガクラスについての詳細な記述の要約

開始 毎回5～10分のチェックインタイム:参加者の自己紹介、現在の状況、質問、ホームプラクティスについての懸案事項、身体の痛みや緊張などを話す時間

5～8分:腹式呼吸と身体の意識化

その後11～16のポーズ(仰向け、前かがみ、四つん這い、立位のポーズ)をそれぞれサイド交互に6～8回繰り返す

ピナクルポーズ、三角形ポーズなど準備のポーズ(猫、牛のポーズなど)を徐々に準備していく。

次にピナクルポーズの逆のポーズ、合せき前屈

5分間シャーパーアーサナ

5分間の座ってのサイレント瞑想(息を吸う時私の身体は静まっている。吐く時私は、〇〇であり、微笑んでいる。〇〇には、自分に意味のある言葉、例えば平和等を入れてマントラを繰り返す)

参加者は、研究施設で週に三回行われるヴィニョガクラスの内、少なくとも一回は参加するように求められた。介入のため特に開発された75分のクラスは、能力や身体機能のレベルの違いに応じて簡単に換えられるようにデザインされている。

施設ベースのクラスに加え、週にトータル5日間実施という目標に達するため(例えば1クラスと4ホームプラクティス、2クラスと3ホームプラクティス)、参加者は、15分から30分のホームプラクティスを要請された。

参加者は、4つの違ったヨガプラクティスのDVDとそのDVDで使われる解説とそれぞれのポーズの写真が載ったヨガ小冊子を受け取った。DVDは、この研究のために特別に作られたもので、指導とポーズのモデルは、クラスのインストラクターによるものが含まれている。これらのプラクティスは、内容、スタイルとも設備ベースのクラスを手本としているが、プラクティスが30分以内になるようにより少ないポーズと呼吸法からなっている。

施設とホームベースの介入は、過体重や肥満者を含む様々な健康状態や技術レベルに適応するハタヨガの易しい、療法的スタイルのものであるヴィニョガから成り立っている。

施設ベースのヨガクラスの順守具合は、毎回クラスのインストラクターが出席記入カード集めることで調査できる。ホームベースのヨガプラクティスの順守は、参加者がログシートに記入し毎週インストラクターに提出することで確定される。順守を勇気づけ、参加者が特定の障害を乗り越える助けとなる様、電話カウンセリングが行われた。(1)2週続けてクラスを欠席した時、(2)2週連続で総目標である5回のヨガセッションを達成できなかった時、および、または(3)ウイークリーログの提出が遅れている時は、参加者には電話がかかってくる。

これらのクラスは、特別なニーズ(例えば、癌、多発性硬化症)がある人々のためのクラスを受け持った経験のある地元のヨガインストラクターによって指導された。