

9. 循環器系の疾患 (1972 乳がんのリンパ浮腫)

文献

Loudon A, et al : The effects of yoga on shoulder and spinal actions for women with breast cancer-related lymphoedema of the arm: A randomised controlled pilot study *BMC Complement Altern Med*. 2016 Sep 2;16:343. PubMed ID:27590865

1. 目的

乳がんによる上肢リンパ浮腫を有する女性の肩と脊椎の動きに対する 8 週間のヨガ介入の効果を評価すること。

2. 研究デザイン

パイロット的ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング 特に記述なし

4. 参加者

平均 BMI 27.2±4.9 kg / m² の乳がん関連腕リンパ浮腫を有する 34-80 歳の女性 23 人

5. 介入

サッティヤナンダヨガ 1 回 90 分/週 1 回/8 週間

Arm1:(介入群) : 12 名 通常のセルフケアに加えて、DVD で毎日 45 分のヨガを行う。

Arm2:(対照群) : 11 名 通常のセルフケア (圧迫袖、スキンケア、温度変動のリスクおよび罹患した腕の安全な使用を推奨する最新のケア) を維持するように求められ、最終的な測定が完了した時点で、家庭練習用 DVD が提供され、介入群と同じ教師による 8 週間のヨガが指導された。

6. 主なアウトカム評価指数

1. 腰部 - 骨盤姿勢 2. 肩と脊椎の運動範囲 (ROM) 3. 肩、大胸筋、小胸筋、前鋸筋の筋力、を介入前、介入後 8 週間後、フォローアップ 4 週間後の 3 回測定した。

7. 主な結果

8 週目に介入群は、腰部 - 骨盤姿勢の改善を示した。対照群 (平均差 = -8.39°, 95%CI : -15.64 ~ -1.13°, p = 0.023) と比較して骨盤勾配が減少した。二つ目の 罹患腕 (9.5kg, CI : 0.34 ~ 18.66, p = 0.042) および非罹患腕 (11.58kg; CI : 0.25 ~ 22.91; p = 0.045) の両方でヨガ介入後に肩の外転の強さが有意に増加した。ヨガ介入の結果、どの ROM 測定値においても群間の変化は有意ではなかった。

8. 結論

このパイロット研究において、ヨガへの参加が、乳がん関連リンパ浮腫を有する女性の姿勢と筋力に利点をもたらす可能性があることを示した。この改善は、全体的な姿勢および機能的な動きパターンに対するヨガの焦点に起因する可能性がある。この方法論に従ったより長い期間の介入試験が必要である。

9. 安全性に関する言及 特に記述なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

実験中に 2 人の参加者が再発性の癌と診断された後にドロップアウトした一方、7 人は、その状態または治療とは無関係に実験からの離脱を必要とする有害事象を経験した。手短かに言えば、8 人の介入期間中のヨガ介入とは無関係の有害事象のために 5 人の参加者が撤退し、もう 1 人が介入の終了と経過観察の間にドロップアウトした。

11. Abstractor のコメント

一般にリンパ浮腫の治療には、複合的治療が用いられている。複合的治療とは、①弾性着衣 (スリーブやグローブ) や、弾性包帯 (バンデージ) による圧迫療法、②圧迫療法をしている状態での運動療法 (エクササイズ)、③用手的 (手で行う) リンパドレナージ (MLD)、④尿素配合の保湿クリームなどによるスキンケアを適宜組み合わせる治療法である。ヨガは、②に区分される療法になると思われる。しかしながら、本研究は、リンパ浮腫そのものに対する効果を直接的に検討しているわけではない。

12. Abstractor の推奨度

リンパ浮腫を持つ乳がん患者の姿勢や、筋力の改善のためにヨガを試みても良い。

13. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2018. 12. 17