

2.SR 新生物（がん患者の身体、精神症状）

文献

Buffart LM, et al.: Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer* 2012, 12:559.

1.背景

以前のメタ解析で、ヨガはがん患者において実行可能性があり、睡眠、QoL、気分、ストレスレベルを改善するとされる。そこで本研究は、ヨガのポーズを含む介入研究の身体的効果についても検討する。

2.目的

がん患者、およびがんサバイバーにおけるヨガの RCT を系統的にレビューし、身体的、心理社会的アウトカムに関するメタ解析を行なう。

3.検索法

AgeLine and AMED (Allied and Complementary Medicine Database), British Nursing Index, CINAHL, CENTRAL (The Cochrane Central Register of Controlled Trials), EMBASE, PEDro, PsycINFO, PubMed, SPORTDiscus. 2011年11月、yoga, randomized controlled trial, controlled clinical trial を検索用語として検索。

4.文献選択基準

RCT、成人がん患者、身体的ポーズ（アーサナ）を含むヨガ、対照群が非運動群もしくは待機群、身体的および心理社会的アウトカムがある、英文論文。

除外基準：瞑想のみ、呼吸法のみ、マインドフルネスストレス低減法（ヨガがプログラムの一部にしかすぎない）は除く。

5.データ収集・解析

質の評価は Delphi list を用いて行なった。メタ解析では、それぞれの研究から効果量（d）を求めた。

6.主な結果

16 論文が組み入れ基準にかなっていた。1 論文はリンパ腫患者、他は乳がん患者に関する研究であった。質スコア中央値は 67%（22–89%）であった。乳がんを対象とした 3 研究以上でのアウトカムでは、distress、不安、抑うつは大きく減少（ $d=0.69-0.75$ ）、倦怠感は中等度に減少（ $d=0.51$ ）、全般的 QoL、情動적および社会的機能は中等度に改善（ $d=0.33-0.49$ ）、機能的幸福度はわずかに上昇（ $d=0.31$ ）した。身体的機能および睡眠に関してはわずかな改善、もしくは有意な改善はみられなかった。

7.レビューアの結論

ヨガはいくつかの身体的、および心理社会的症状に対して有効で実現可能な介入のように思える。乳がん患者においては、機能的幸福度（functional well-being）に関する効果量は小さく、心理社会的アウトカムに関する効果量は中等度—大であった。

8.要約者のコメント

岡 孝和 2015年10月 1 日