

2.SR 新生物（がん患者の精神的・身体的健康・QoL）

文献

Lin KY, Hu YT, Chang KJ, Lin HF, Tsao JY: Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with cancer: a meta-analysis.
Evid Based Complement Alternat Med 2011, 2011:659876.

1.背景

ヨガは、病気を管理するために、最も広く用いられている代替相補医療の治療法である。

2.目的

ヨガが、がん患者の精神的健康、QoL、身体的健康におよぼす効果を決定する。

3.検索法

Medline, PubMed, PEDro, EMBASE, the Cochrane Library, PsycINFO, CEPS (中国のデータベース) を用いて1970年1月から2010年7月の期間の論文。検索用語はcancer, oncology, yoga, mindfulness, stress reduction, psychological health, physical health, quality of life, randomized controlled trials (RCT)。英語と中国語。

4.文献選択基準

ヨガ、もしくはマインドフルネスストレス低減法のがん患者の精神的健康、QoL、身体的健康におよぼす効果を検討した RCT。効果量を計算するのに必要な介入前後の数値が記されていない研究は除外した。

5.データ収集・解析

方法論的質は PEDro scale を用いて評価した(4-5, fair と判断)。異質性の検討は Cochrane's Q test と I^2 を用いた。感度分析も行なった。

6.主な結果

10 件の論文が抽出された（7件は乳がん、1件はリンパ腫、2件は様々ながん）（7件はヨガ、3件はマインドフルネス技法）。PEDro スコアの中央値は5点であった。ヨガ群はコントロール（待機群、もしくは支持的治療群）よりも、有意に精神的健康を改善した：不安(SMD = -0.76, 95% CI -1.34 – -0.19, $p = 0.009$)、抑うつ(SMD = -0.95, 95% CI -1.55 – -0.36, $p = 0.002$)、落胆(SMD = -0.40, 95% CI -0.67 – -0.14, $p = 0.003$)、自覚的ストレス(SMD = -0.95, 95% CI -1.63 – -0.27, $p = 0.006$)。QoL、身体的健康、倦怠感に関しては有意な改善はみられなかった。

7.レビューアの結論

本解析は、ヨガはがん患者の精神的健康を改善するという利点を潜在的に有していることを示した。しかし雑多で低い質、少ない論文数のため、この結果は初歩的なものであり、注意深く考えられるべきである。

8.要約者のコメント

他のメタ解析はマインドフルネス技法（ヨガは治療法全体の一部の構成要素）を除外しているのに対して、本メタ解析では 10 件中3件がマインドフルネス技法であり、それを含んだ解析を行なっている点で、他のメタ解析と異なっている。倦怠感4件による解析であり、1件がマインドフルネス。

岡 孝和 2015年10月2日