2. SR 新生物 (C509 乳がん, C80 がん)

文献

Tang MF et al., Walking is more effective than yoga at reducing sleep disturbance in cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *Sleep Med Rev*:2019 Oct;47:1-8.doi:10.1016/j.smr.2019.05.003.Epub 2019 May 24. PMID:31207341

1. 背景

ヨガは癌患者の睡眠障害の改善に有望な結果を示しているが歩行とヨガの比較研究はない。

2. 目的

癌患者の睡眠障害を改善する上で、歩行がヨガよりも効果的かどうかを判断し、癌患者の睡眠障害を管理するための運動処方に関するエビデンスに基づくガイダンスを医療専門家に提供することを目的とする。

3. 検索法

ランダム化比較試験の体系的な検索は、PubMed、EMBASE、CINAHL、Cochrane Library、CNKI、Airtiti Library、およびその他の健康関連データベースで実行された。

4. 文献選択基準

1) 調査対象のサンプル：癌治療を完了した生存者を含む、癌と診断された成人患者（20歳以上）。2) 介入特性：歩行またはヨガを行う少なくとも1つの介入グループ。3) 対照群：RCT（待機リスト）が終了するまで歩行またはヨガを行わなかった、または歩行またはヨガを行わなかったグループを含める。4) 研究結果：介入後の睡眠障害の変化。5) RCT デザイン;6) 中国語または英語で書かれた全文の研究論文のみ。不一致がある場合は合意が得られるまで3人目の独立したレビュアーが介入。

5. データ収集・解析

次のデータが抽出された：デザイン、研究されたサンプル、介入特性（運動の種類、強度、頻度と研究期間を含む）、対照群、サンプルサイズ、研究結果、有害事象、および遵守率。

6. 主な結果

998件の研究のうち25件（1918人の参加者）が選択基準を満たした。24件は英語で、1件は中国語で出版されていた。最も一般的に使用された結果測定ツールは、ピッツバーグ睡眠品質指数（PSQI; 17/25）で13の研究はヨガを介入、12の研究では歩行（中等度の強度が多かった）を介入として使用。平均介入期間は8.4週間で、平均遵守率は83.1%。したがって、不均一性の決定要因をさらに調査するためにモデレーター分析とメタ回帰分析が実施され、結果は統計的に有意だった。（SMD = -0.38, 95%CI, -0.52 ~ -0.24）。

被験者の大部分は乳癌患者だが全体として、歩行はヨガと比較して睡眠障害を有意に改善した（ $p=0.01$ ）。統計的に有意な調整変数には、歩行の順守率（ $p<0.001$ ）と、ヨガの割り付けの隠蔽化および結果測定ツール（ $p=0.04$; $p=0.03$ ）が含まれていた。

7. レビュアーの結論

癌患者の睡眠障害の改善には、ヨガよりも歩行の方が効果的であると結論付けた。したがって、睡眠障害のある癌患者には中強度の歩行が推奨される。

8. 要約者のコメント

今回対象となった論文は、介入期間と頻度の変動性があるため不均一性が高い。また英語と中国語の文献が以外の、言語の文献を見落としている可能性がある。参加者の約72%が乳癌患者のため、必ずしも研究結果を男性や他の癌患者に一般化できるとは限らない、などの限界がある。

小林 眞咲恵 岡孝和 2022年3月30日