

2. SR 新生物 (C509 乳がん患者の QOL)

文献

El-Hashimi Det al.: Yoga-Specific Enhancement of Quality of Life Among Women With Breast Cancer: Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *J Evid Based Integr Med*. Volume 24: 1-9, 2019. PMID:30791697

1. 背景

ヨガは乳がんの女性の生活の質 (QOL) を改善するための一般的なアプローチになりつつある。しかしヨガに関する現存する総合的なエビデンスは、他の運動と比較した条件でのものではない。

2. 目的

このメタアナリシスは、乳がんの女性に対するヨガ特有の効果を、他の運動介入（エアロビクスなど）と比較して体系的に評価することを目的とする。

3. 検索法

次の研究データベースを検索。2018 年 11 月 30 日までの関連研究: CINAHL、Cochrane Central Register of Controlled Trials、Google Scholar、Medline/PubMed、Proquest Dissertations and Theses、PsycINFO、Scopus、Social Service Abstracts、Social Work Abstracts、SPORTDiscus、Web of Science Conference Proceedings Indexes。

4. 文献選択基準

ヨガを他の運動介入と個別に比較し、検証済みのアウトカム指標を使用した。8 件のランダム化比較試験 (RCT) がメタ分析のために検索され、両者のレビュアーによって相互検証された。

5. データ収集・解析

メタ分析データベースには、次の研究の特徴が含まれていた。出版年と国、参加者の年齢、患者または生存者の乳がんのステージ、人種/民族、社会経済/健康保険、そして、強度、期間、プログラム内容/総接触時間（ヨガ介入の種類別、および他の運動管理グループ別）のステータスフォローアップの長さで減少率。また、措置の種類/有効性、分析サンプルサイズと盲検化を研究する。生活の質 (QoL) が主要評価項目であった。

6. 主な結果

8 件の RCT (545 人の参加者) が含まれた。介入直後のサンプル加重合成では、ヨガは統計的には有意な傾向($P=0.1$)、実質的にはわずかな有意差($d=0.14$)が認められ、ヨガの潜在的により高い効果が示唆されたが、長期の追跡調査では、統計的または実質的に有意な差異は認められなかった。

7. レビュアーの結論

このメタアナリシスは、乳がんの女性の QoL を改善する上で、ヨガはおそらく他の運動と同程度に有効であることを予備的に示した。ヨガ、エアロビクスやストレッチなどの運動、どちらの介入も、臨床的に有意な QoL の改善と関連していた。しかし、殆ど全てのヨガ介入プログラムは、リソースが非常に貧弱であったため、豊富なヨガプログラムで、より大規模で制御された試験が必要である。

8. 要約者のコメント

今回のケースでは、乳がん患者の QOL の向上について良い結果が得られたが、制限となった 3 つの点 (①サンプルサイズが小さい②ブラインド試験の必要性③リソースの欠如) において改善し、今後さらなる発展が期待される。日本においても乳がん患者が増え続けている中、このようなエビデンスがあることをより多くの方に知っていただき、乳がん患者の QOL の向上につなげていただきたい。

小林 眞咲恵 岡孝和 2022 年 11 月 15 日