

2. SR 新生物 (C509 乳がん)

文献

Tolia M, et al.: Utilizing Yoga in Oncologic Patients Treated with Radiotherapy: Review.
Indian J Palliat Care. 2018 Jul-Sep; 24(3): 355–358.PMID:30111951

1. 背景

放射線治療の副作用は QOL に影響を及ぼすため関心事になっている。多くの患者は副作用の症状を緩和しようとして補完代替療法の使用を決めている。この近年、ヨガはがん患者に人気があるようである。がんに関連する症状を管理するのに役立つと考えられているからである。非がん集団での研究では、ヨガが身体的及び心理的結果に対して効果があると報告されている。

2. 目的

放射線治療を受けるがん患者におけるヨガの効果について、特に身体的及び心理社会的効果に焦点を当ててシステマティックレビューを行うこと。

3. 検索法

検索に用いたキーワードは、「ヨガ、放射線治療、ランダム化比較試験」及び同義語である。2017 年 5 月までの Cochrane Register of Controlled Trials (CENTRAL)、BioMed Central、及び MEDLINE でのデータベース検索に基づき、文献レビューを行った。

4. 文献選択基準

(a)デザイン:ランダム化比較試験 (RCT) (b)対象者: 18 歳以上の成人で何らかのがんの診断を受け、治療中または治療後である人 (c)介入: ヨガ (d)対照群: 非運動 (e)結果: 身体的および心理社会的な結果 (f)本文の言語: 英語

5. データ収集・解析

文献検索の結果、36 の論文が同定された。その内 33 の論文は、要約を検討した結果、「がん患者・生存者におけるヨガの効果」に関連しないものとして除外された。採用された 3 つの研究の品質は Cochrane Risk of Bias Tool に基づいて高いと評価された。

6. 主な結果

本研究によりヨガは放射線治療を受けているがん患者に適した方法であることが示された。いくつかの身体的および心理社会的な症状に対する有益な効果が報告された。

Vadiraia らは、放射線治療を受ける手術可能な早期乳がん患者において、介入群 (6 週間の統合的ヨガ・プログラム integrated yoga program, 44 人、平均年齢 46 歳) と対照群 (支持療法, 44 人、平均年齢 48.45 歳) に分け、心理学的パラメータ等に及ぼす効果を比較した。群内の変化について検討したところ、不安と抑うつは両群で有意な減少 ($P<0.001$) があり、認知的ストレスは介入群のみで有意な減少があった。また介入後の各指標 (不安、抑うつ、認知的ストレス) について共分散分析を行ったところ、両群間に有意差を認めた ($P<0.001$)。著者らは、ヨガは心理的苦痛を管理し、ストレスホルモンの概日パターンを調整する役割を持つ可能性があるとして結論づけた。

Banerjee らは、放射線治療を受ける乳がん患者において、介入群 (6 週間の統合的ヨガ・プログラム integrated yoga program) と対照群 (支持的カウンセリング) に分け、心理学的パラメータに及ぼす効果を比較した。研究を完了した患者は 58 人、全参加者の平均年齢は 44 歳。群内の変化については、不安と抑うつは介入群で減少し ($P<0.001$)、対照群で上昇した。また、認知的ストレスは介入群でのみ減少した。共分散分析で検討したところ、不安と抑うつの変化は両群間に有意差を認めた。著者らは、ヨガは放射線治療中の乳がん患者のストレスレベルを調整すると結論づけた。

Chandwani らは、放射線治療中に週 3 回ヨガに参加することが、QOL の身体的及び精神的健康面 (主要評価項目)、疲労、抑うつ、睡眠 (副次評価項目) に対して長期的効果をもつという仮説を評価するために、ヨガ群 (53 人) をアクティブストレッチ群 (56 人) もしくはウェイトリフト群 (54 人) と比較した。参加者の平均年齢は 51.9 歳。著者らは、いくつかの結果についてヨガはストレッチや通常のケアよりも主観的、客観的に優れた結果をもたらしたと結論づけた。アクティブストレッチ群とウェイトリフト群にはほとんど差がなかった。

7. レビュー者の結論

ヨガががん患者の苦痛、不安および抑うつに対して有益な効果をもち、また疲労および情緒機能に対して中等度の効果を持つことが示された。睡眠障害に対しては有意な効果は得られなかった。ただし選択された研究のサンプルサイズが比較的小さいため、その結果の解釈には注意を要する。今後、身体的状態や心理社会的状況、介入の頻度・持続時間・実施時期、他のがんに関してヨガの効果を評価するために前向きな RCT が必要である。