

2.SR 新生物 (C509 乳がん)

文献

Sharma M, Lingam VC, Nahar VK : A systematic review of yoga interventions as integrative treatment in breast cancer . J Cancer Res Clin Oncol 2016 Dec; 142(12):2523–2540.

PMID:27630024

1. 背景

乳がんは世界中で、大きな公衆衛生上の問題である。乳がんの治療には、多くの副作用があり、ヨガは乳がんの統合的な治療形態として提案されてきた。

2. 目的

本研究の目的は乳がんに対するヨガの介入を体系的にレビューすることと、乳がんに関連する様々なアウトカムを変化させる統合的な治療方式としてのこれらの介入の有効性を決定することである。

3. 検索法

Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) protocol guidelines (Moher et al. 2009) を用いた。

4. 文献選択基準

適格基準 : (1)乳がん患者にだけに対象が限られている (2)2013 年から 2016 年 3 月まで (3)英語で記載されている (4) MEDLINE (PubMed), CINAHL, ERIC と Alt Health Watch に表示されているピアレビュージャーナルに出版されている (5)一部、あるいは全体の介入としていずれかのタイプのヨガが用いられている (6)量的な評価デザインが利用されている

除外基準 : (1) 研究が終了していないあるいは継続中である (2) 質的方法を用いている (3) 学会議事録の抄録、重複論文、letters to the editor, editorials (論説), と commentaries (論評)

5. データ収集・解析

3 人のレビュアーが独立して文献検索、解析を行った。上記のデータベースにおいて、“Yoga と Breast Cancer” あるいは “Yoga と Breast cancer interventions” あるいは “Yoga と breast cancer programs” をキーワードとして検索。

6. 主な結果

23 の介入研究が組み入れ基準に合致した。その研究の大半はアメリカ合衆国で行われ(n=9)、次にドイツ(n=3)、インド(n=3)、トルコ (n=2)、1 研究であったのはオーストラリア、カナダ、イラン、台湾、ポーランド、イギリスであった。23 の介入研究のうち、22 の研究で検討されたアウトカムに統計学的に有意な変化が示された。

全 23 の研究で参加者は女性のみ、サンプルサイズは 6 から 410 名で平均±標準偏差は 95±93.4 であり、23 の研究のうち 21 が RCTs であった。アウトカムには、睡眠の質、身体的活動性、不安、乳がんに関連する痛み、化学療法の副作用、乳がんの症状、腕の強さ、柔軟性、握力、行動的健康、心理的健康、認知機能、スピリチュアルな健康度、筋力と気分の変化といった様々なものが用いられていた。ヨガの方法は研究により様々で、ヨガインストラクターの助けを借りて行っているものがほとんどであった。いくつかは家庭での DVD でのヨガ練習であった。ヨガの内容は、アーサナ、プラナヤーマ、瞑想(dhyana) であり、一般的なヨガの型はハタヨガ(10)、アイアンガーヨガ(3)、リストラティブヨガ(3)であった。期間は 4~24 週間、頻度は週に 1~7 セッション、1 セッション当たり 20-60 分と研究によって様々であった。ヨガを行った累計時間は 10 時間/1 か月~168 時間/6 か月であり、平均±標準偏差は 30±34.7 時間で中央値は 18 時間であった。

7. レビュアーの結論

サンプルサイズに大きな変動があり、多くの研究でサンプルサイズが少なかったこと、行われたヨガのアプローチが標準化されていないこと、アウトカムの測定項目が多種にわたり、介入期間がさまざまであったことや行動的理論が用いられていないことなどの限界はあるものの、ヨガは乳がんに対する統合的な治療方式として有望なアプローチである。QOL、睡眠の質の改善、倦怠感減少、筋増強などの良い効果を示した。ヨガを利用したより多くの介入研究が行われる必要がある。

8. 要約者のコメント

本研究において参加者は女性のみであり、ヨガの効果が乳がん患者に対する効果といえる部分と女性に対する効果という部分があるといえるが、両者を分けて評価することはできない。

森田幸代, 岡孝和 2020年12月14日