２. SR 新生物　　（C509　乳がん）

文献

Cramer H, et al : Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 1. Art. No.: CD010802.

1. 背景

ヨガは、倫理的なライフスタイル、精神的な練習、身体活動、呼吸運動、瞑想のためのアドバイスを含んでおり、これは乳がん関連障害に一般的に推奨される相補的療法であり、さまざまな癌の種類の人々の肉体的および精神的健康を改善することが示されている。

2. 目的

積極的な治療を受けている、または治療を完了している乳がんと診断を受けた女性の、健康関連の QOL、精神的健康、および癌関連症状に対するヨガの影響を評価すること。

3. 検索法

コクラン乳癌専門登録簿、MEDLINE（PubMed 経由）、Embase、Cochrane Central Controlled Control（CENTRAL; 2016、Issue 1）、インドの医療誌（IndMED）の索引付け、世界保健機関（WHO） 2016 年 1 月 29 日に Clinical Trials Registry Platform（ICTRP）の検索ポータルと Clinicaltrials.gov を検索した。また、関連する臨床試験やレビューの参照リスト、ならびに補完医学研究に関する国際会議（ICCMR）の会議議事録、欧州議会 （ECIM）および米国臨床腫瘍学会（ASCO）のためのプログラムを検索した。 言語の制限は適用されなかった。

4. 文献選択基準

無作為化比較試験は（1）非転移性または転移性乳癌の診断を受けた女性に対するヨガの介入と非療法、または他のアクティブ療法との比較、（2）自己申告による指標（健康関連の生活の質、うつ病、不安、疲労または睡眠障害を含む）の主な結果の少なくとも 1 つを評価した。

5. データ収集・解析

2 人のレビュー執筆者は、方法と結果に関するデータを独自に収集した。 95%信頼区間（CI）を用いた標準化された平均差（SMD）およびランダム効果モデルのメタ分析として結果を表現した。 χ^2 検定と I^2 統計量を用いて、漏斗プロット対称性の視覚的分析および研究間の異質性を介して、出版バイアスの潜在的リスクを評価した。 現在の治療状況、診断からの経過時間、癌のステージ、およびヨガ介入のタイプについて、サブグループ解析を実施した。

6. 主な結果

23 のメタアナリシスのデータを提供した 2166 名が参加した 24 の研究を含む。13 の研究は選択バイアスのリスクが低く、5 件の研究ではアウトカム評価の盲検化が妥当と報告され、15 件の研究では脱落バイアスのリスクは低かった。

無治療との比較（17 研究）：ヨガは健康関連 QOL の向上、疲労の軽減、短期的睡眠障害の軽減を示す中等度の質のエビデンスがある。出版バイアスの全体的なリスクは低い。ヨガは短期効果として抑うつ（低いエビデンス）や不安（大変低いエビデンス）を軽減しない様である。健康関連 QOL（低いエビデンス）や疲労（低いエビデンス）に対して中期的な効果は見られない。深刻な有害事象の報告はなかった。

心理社会的/教育的介入との比較（4 研究）：ヨガが短期的効果として抑うつ、不安、および疲労を減少させるという中等度のエビデンスが得られた。健康関連 QOL または睡眠障害に対する短期的効果はないという大変低いエビデンスが得られた。安全性に関連するデータは適切に報告されていなかった。

運動との比較（3 研究）：健康関連 QOL や疲労に対する短期的効果はないとする大変低い質のエビデンスがある。安全関連データを提供した研究はなかった。

7. レビュアーの結論

心理社会的/教育的と比較して、抑うつ、不安、疲労を軽減するだけでなく、無治療群と比較して、健康関連の生活の質を改善し、疲労や睡眠障害を軽減するための支援的介入としてのヨガを推奨する中等度の質のエビデンスが得られた。ヨガは他の運動介入と同等に有効であり、他の運動プログラムに代わるものとして使用される可能性があるという点に関しては、非常に質の低いエビデンスがある。

池田 聡子　岡 孝和　2018 年 3 月 22 日