

2. 新生物 (C509 乳がん生存者の更年期症状と自尊心)

文献

Koch AK, et al: The effects of yoga and self-esteem on menopausal symptoms and quality of life in breast cancer survivors -- A secondary analysis of a randomized controlled trial. *Maturitas*. 2017 nov;105:95-99. PubMed ID:28551083

1. 目的

乳がん患者のクオリティ・オブ・ライフ (QOL) や疲労、更年期症状に対するヨガの効果に、自尊心 (self-esteem) が媒介するかどうか検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)の二次媒介分析

3. セッティング

マルティーザー病院 聖アンナ、ドイツ

4. 参加者

非転移乳がん (ステージ I-III) の治療中であり、外科手術を受け、放射線治療および又は化学療法を受けている、30 歳から 65 歳までの女性

5. 介入

伝統的ハタヨガ。瞑想を含む。1 回 90 分/週 1 回/3 ヶ月

Arm1:(介入群) 19 名。

Arm2:(対照群) 21 名。通常治療、24 週間後に介入群と同じヨガクラスが提供された。

6. 主なアウトカム評価指数

1. 自尊心: ローゼンバーグ自尊感情尺度 2.更年期症状尺度の ①全体症状, ②身体的症状, ③心理的症状, ④泌尿生殖器系症状 3.乳がん特異的 QOL 評価で ①全体的 QOL, ②肉体的健康度, ③社会的健康度, ④感情的健康度, ⑤機能的健康度 4.疲労度の評価: 慢性疾患療法の機能的評価、を 0 週、12 週後、24 週後の自己評価による 3 回の測定を行った。自己肯定感評価は 12 週後の値、他は 24 週後の値を用いた。

7. 主な結果

自尊心はヨガの上述 10 つの関連アウトカムに対する効果のうち、2-①全体的更年期症状、2-③精神的な更年期症状、2-④泌尿生殖器系の更年期症状、3-①全体的 QOL、3-③社会的健康度、3-④感情的健康度、3-⑤機能的健康度、4.疲労度、の 8 つに対する効果を媒介していることが示された。

自尊心はヨガの 3-③肉体的健康度と 2-②身体的更年期症状への効果に対しては媒介しなかった。

8. 結論

自尊心は、ヨガが QOL と更年期症状に与える影響に、極めて重要な役割を果たしている可能性がある。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

0%であった。

11. Abstractor のコメント

ヨガの効果について、対象者の自尊心に焦点をあてた二次分析である。分析を行った筆頭著者は、ヨガ実習での生理学的な変化の影響による可能性を指摘しつつも、ヨガによる自尊心の向上という心理的効果の重要性を示している。ヨガの体操だけでなく呼吸法や瞑想、そしてそれらの効果や心の働きに関するヨガ的理論の講義時間もあったことで、心理教育の側面もあったと言えるのではなかろうか。各人のニーズに合わせて、体操、呼吸法、瞑想を統合的に指導することの意義もあると思う。

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

石村 千明 岡 孝和 2019. 7. 1

ヨガの詳細

「伝統的ハタヨガ」

シヴァナンダ氏の教えに基づくハタヨガ（シヴァナンダヨガ：参照資料 弟子ヴィシュヌ・デヴァナンダ氏による著書 *The complete Illustrated Book of Yoga*）と瞑想。瞑想は、Lama Ole Nydha 氏によるチベット仏教のカルマ・カギュ派由来のもの。ヨガクラスを指導した認定ヨガ講師は、同氏の直接の生徒である。

なきがらのポーズ（仰臥位でリラックス）に始まり、次いで呼吸法と、一連の太陽礼拝（一連の流れの複数のヨガのポーズ）続いて二、三のヨガのポーズ、及びまたは瞑想の実習。なきがらのポーズでのガイド付きリラクゼーションで終わる。

ヨガについて（ポーズや呼吸法、瞑想の生理学的または心理的効果や、心の性質についてのヨガの理論）及びまたは仏教哲学（原因と結果や陰性感情についての仏教理論）の講義がクラスで補足される。5分～10分。

参加者は、自宅でも毎日実習するよう奨励されたが、最低限の実習時間は設けられなかった。