

乳がんサバイバー 向け運動(ヨガ) 介入プログラム



研究テーマ

日本人乳がんサバイバーにおける、QOL(Quality of Life: 生活の質)、疲労(倦怠感)の改善に対するヨガ介入プログラムの効果の検証

研究への参加が可能な方の条件は、裏面をご覧ください

海外では、がんに対するヨガの効果は既に科学的に検証されており、主要ながんセンターにおいてプログラム提供されています。

- ・倦怠感に：Bowerら(米国、2011)
- ・更年期症状に：Carsonら(米国、2009)
- ・不安、抑うつに：Raoら(インド、2009)
- ・睡眠障害に：Cohenら(米国、2004)

乳がんの長期経過観察中のサバイバー(既往者)の多くは、しばしば慢性的な倦怠感に見舞われます。国内、欧米諸国の研究では、適度な運動ががんサバイバーの倦怠感の改善やQOLの維持・改善に寄与し、再発の予防にも効果的だとする報告が為されています。本研究は、運動の中でも、誰もが気軽に行え、人の心理面の安定に積極的に働きかけると言われている「ヨガ」が、日本人乳がんサバイバーのQOLや疲労の改善に貢献できる身体活動のツールになるのではないかと考えました。本研究で効果を検討し、結果が科学的に意味あるものとなることにより、海外では既に用いられているがんサバイバー向けヨガプログラムを日本でも広く普及することが可能となります。そのための具体的データを蓄積することを目標にします。

～研究協力者募集～

研究に協力していただけませんか？

研究対象者：乳がんと診断され、かつ最終の治療から3カ月以上経過した20歳以上の女性

ご協力頂く内容：週1回75分のヨガプログラムへの参加(合計12週間)と、研究に必要な各種測定(主に質問紙による)への参加

実施場所：秋葉原 UDX オープンカレッジ

ヨガ実施日：3月21日(水)から毎週水曜日 14:00～

謝礼：最終回の測定終了時に5000円分の図書カードを進呈いたします

研究実施者：早稲田大学大学院
スポーツ科学研究科 修士課程 山内やよい

研究総括：早稲田大学スポーツ科学学術院
准教授 岡 浩一朗

研究責任者：早稲田大学スポーツ科学学術院
教授 中村好男

研究協力：NPO 法人キャンサーネットジャパン
株式会社新産業文化創出研究所
UDX オープンカレッジ
聖路加国際病院乳腺外科部長
フレストセンター長 山内英子先生



早稲田大学 スポーツ科学研究科
Graduate School of Sport Sciences, Waseda University



プログラムスケジュール

お申し込み・対象者決定：随時
 初回面接^{※1}・測定^{※2}：決定次第随時
 第1回ヨガ^{※3}+測定：3月21日（水）
 第2回ヨガレッスン：3月28日（水）
 第3回ヨガレッスン：4月4日（水）
 第4回ヨガレッスン：4月11日（水）
 第5回ヨガレッスン：4月18日（水）
 第6回ヨガ+測定：4月25日（水）

第7回ヨガレッスン：5月2日（水）
 第8回ヨガレッスン：5月9日（水）
 第9回ヨガレッスン：5月16日（水）
 第10回ヨガレッスン：5月23日（水）
 第11回ヨガレッスン：5月30日（水）
 第12回ヨガ+測定+面接：6月6日
 フォローアップ測定^{※4}：9月5日（水）

◎左記はあくまでも参考スケジュールです。対象者決定次第随時設定します。

※1 面接は一人約15分～25分です

※2 測定は質問紙への回答（所要時間：約15分）と、ライフコーダ（万歩計大の活動量計）の装着をしていただきます。（2週間ずつを3回）

※3 ヨガレッスンの他に、家庭で行える副教材を配布します。家で実践できる方は行ってみてください。（任意）

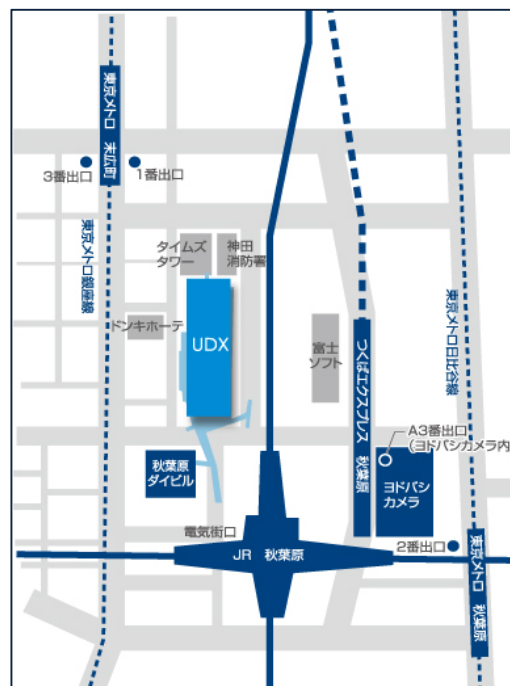
※4 ヨガ最終回の3か月後に同様の測定を行います。

申し込み方法

- ①メールでのお申し込み：
 氏名・住所・電話・メールアドレス・手術歴・服薬状況・現在の状態・その他既往を記載の上、
yoga@cancernet.jp まで。
- ②FAXでのお申し込み：
 本チラシ下部に必要な事項を記入し03-5840-6073に送信
- ③HP申し込みフォームから：
<http://bit.ly/cnj-yoga>

ご参加の条件

- ◎乳がんの診断を受けた女性で最終の治療から3か月以上経過している方（ホルモン治療可）
 - ◎転移・再発がなく、担当医または主治医から、プログラムへの参加について同意（許可）を得られる方
 - ◎継続したヨガ実践歴のない方
 - ◎他の疾患や怪我がなく、自己の責任で運動を実施できる方
- ☆12回のヨガと前後の面接・測定に全て参加できる方



お問い合わせ先

NPO 法人キャンサーネットジャパン

電話：03-5840-6072（平日10時～17時）

FAX：03-5840-6073 メールアドレス：yoga@cancernet.jp

〒113-0034 東京都文京区湯島1-10-2 お茶の水K&Kビル2F

研究内容についてのお問い合わせは...

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 中村好男研究室

04-2947-6829 (山内宛) または yayoi.yamauchi@fuji.waseda.jp

秋葉原 UDX 4階 UDX オープンホール
 〒101-0021
 東京都千代田区外神田 4-14-1
 JR 秋葉原駅 徒歩2分
 地下鉄銀座線 末広町駅 徒歩3分
 地下鉄日比谷線 秋葉原駅 徒歩4分
 つくばエクスプレス秋葉原駅 徒歩3分

FAX 送信用紙

FAX
番号

03-5840-6073

お名前（フリガナ）	乳がん手術歴	（ 年 月）
ご住所	現在の状況	
電話番号	服薬状況	
緊急連絡先	その他の疾患	