

2024年1月31日 緩和ケアセンター 抄読会

慶應義塾大学医学部 内科学（血液）

藤井 高幸

Systematic review and meta-analysis of the effectiveness of expressive writing disclosure on cancer and palliative care patients' health-related outcomes  
Supportive Care in Cancer. 2024;32:70.

### 【目的】

Expressing writing (EW:筆記開示法)は、3日以上連続して自身のストレスやトラウマ的な出来事に関して感情や考えを約20分間筆記することである。ストレス経験から生じる身体的、精神的問題への対処的アプローチとして効果が認められている。担がん患者においてもEWが有効であるという報告が散見されるが明確化されていない。本研究では、システマティックレビューとメタアナリシスを実施し担がん患者におけるEWの健康関連アウトカムに関する有用性について検討された。

### 【方法】

病期やがん種を問わず担がん患者が対象となった。PubMed、SCOPUS、EMBASE、PsycINFO、CINAHL、Web of Scienceの6つのデータベースから1986年から2023年10月3日までの文献が網羅的に検索された。メタアナリシスはランダム効果モデルを用いて行われた。研究の質について、無作為化ランダム比較試験(RCT)はコクランのバイアスリスクツールで、非RCTはROBINS-Iツールで評価された。RCT数や統計学的な結果が不十分でメタアナリシスが困難なものはナラティブ分析が行われた。

### 【結果】

4316人の患者を含む34の研究が抽出された。この中には31のRCTと3つの非RCTが含まれた。そのうち21の研究では乳癌の女性に焦点が当てられており、残りの研究は様々ながん種が含まれた。EWを実施した患者群とEWを実施していない患者群が比較された結果、疲労感(SMD: = -0.3, 95% CI -0.55 ~ -0.66, P=0.002)や消極的な気分(MD: = -3.26, 95% CI -5.83 ~ -0.69, P=0.001)、身体的なQOL(MD: = 3.21, 95% CI 0.18 ~ 6.25, P=0.04)はEWを実施した群で有意な改善がみられた。一方、不安や抑うつ、全体的なQOLについてはEW群での改善はみられなかった。

### 【考察】

本研究は担がん患者におけるEWが疲労や消極的な気分、身体的なQOLに関して利益をもたらすことを示したが、不安や抑うつに対しては必ずしも効果的ではなかった。研究間で患者数が少ないことやEWの実施方法、アウトカムの測定ツールの違い、症状の定量化が難しいといった制限があった。EWの効果を正確に測定するための介入方法やツールの使用が今後の課題である。