

がん診療相談室・がんサロン「ゆい」たより

R7年6月発行 初夏号



「がん患者さんの運動ってどんなこと？」

東北大学病院 リハビリテーション部

理学療法士 坪田 毅さん

私たちは日々入院中のさまざまながん患者さんのリハビリテーションを行っています。がんのリハビリテーションは、入院治療中（手術、放射線治療、化学療法、緩和ケア）の患者さんの症状に併せて、体力の維持向上、日常生活動作（ADL）の維持向上、症状緩和などを目的に行っています。そのため、がんの治療後に退院された患者さんのリハビリテーションというものはなく、運動の必要性が分かっているにもかかわらず運動の内容や方法について詳細に示されていないのが現状です。

ここで、ご紹介したいのが「運動腫瘍学（Exercise Oncology）」という学問です。「運動腫瘍学（Exercise Oncology）」とは、「運動（exercise）」と「腫瘍学（oncology）」が融合したもので、運動とがんの関係を考える新しい学問分野です。近年米国をはじめ世界中で活発に研究が行われています。数多くの研究から、運動を実施することで体力の向上や身体機能の回復、がん関連疲労の軽減などが得られ、がん患者さんが抱えるさまざまな課題を解決できることが分かっています。米国ではがん患者さんが治療を受けた帰りにスポーツジムに立ち寄り、汗を流すことも珍しくない光景だそうです。

日本でも昨年5月に開催された第9回日本サポーターケア学会学術集会のワーキンググループ企画「Exercise Oncology—身体活動・運動が持つ可能性—」にて、運動機能やQOL（生活の質）、精神心理面、がん関連倦怠感への効果が紹介されました。また、がんサバイバーに対する運動療法のガイドライン（2019）では、中等度～高強度の運動療法の有効性が示されています。

運動する上での注意点としては、「自分の体調と相談して無理し過ぎないこと」です。化学療法後の血球減少による貧血、易感染性、倦怠感などがある場合は、特に注意をしてください。体調がすぐれない場合は、主治医に相談して無理をせずに一旦運動をお休みにしましょう。そのような時はご自宅で「日常生活（家事、入浴、趣味活動など）を継続すること」に努めましょう。ご自宅でできる簡単な運動としましては、東北大学病院 Web マガジン「hesso」の中に「自宅でかんたんエクササイズ&ストレッチ」というコーナーがあります。そこで当院リハビリテーション部の理学療法士が運動のやり方を分かりやすく紹介しています。是非、日々の運動の参考にしてください。

具体的な運動の紹介

※「中等度～高強度の運動療法」とは具体的に
 ということかと言いますと・・・

身体的活動

- ・ 20分の歩行
- ・ 15分の自転車と子供の遊び
- ・ 10分の階段昇降
- ・ 7～8分の重い荷物運び

運動

- ・ 20分の軽い筋力トレーニング
- ・ 15分の速歩やゴルフ
- ・ 10分の軽いジョギングやエアロビクス
- ・ 7～8分のランニングや水泳

- ① 週に3～4回、1回30分程度の身体活動と運動を行う。
 - ② 運動強度は、「ふつう～ややきつい」と感じる程度
- ※体調がすぐれない場合は、主治医に相談して無理せず一旦運動をお休みしましょう。



東北大学 Web マガジン hesso

【運動のやり方をご紹介します】



お知らせ



ウィッグ展示・
 新刊購入しました。
 是非、お立ち寄りく
 ださい。



がん診療相談室のご案内

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始除く）
 8時30分～17時15分（受付は17時まで）
 ☎ 022-717-7115

相談員：根本・仙道・斎藤

