



質問

60代の女性で、がんの治療をしています。体力が落ちたと感じます。治療期間中でも運動をしてよいのでしょうか。

答え

近年、がん患者に対してリハビリテーション（以下



近藤 心

徳島大学病院リハビリテーション部理学療法士

治療期間に体力が落ちた

状態に応じ運動可能

廃用症候群を  
予防するポイント

- ・安静指示がある時間帯以外は、ベッドを起こす
- ・身の回りのことを自分で行うなど、できる範囲で活動する
- ・だるさや吐き気などの症状が軽減しているときは、積極的に活動する
- ・体力の低下を感じたら、リハビリについて医療者に相談する

がんリハ)を行うことで、身体活動を維持、向上させようという動きが広がっています。がんリハでは▽治療を受ける前▽再発・転移後▽終末期など、どのような病期の人であっても、状態に応じて運動や身体活動を行うことが可能です。がんリハが対象とする症状として最も多いものに、廃用症候群が挙げられます。これは、不活発な生活が原因で発生する体力などの低下のことです。がん治療中の人は安静臥床(安静にベッドに横たわる)や抗がん剤による体のだるさ、食欲の低下などから、非常に進行しやすい状態にあります。また、徐々に進行するために医療者も気づきにくく、日常生活に支障が出るまで対策が遅れることも少なくありません。

体を動かした際に、ふらつきや痛み、息切れなどを感じるようであれば療法士によるリハビリを行う必要がある。まずは主治医に相談してください。

最も大事なことは、そのような症状を感じる前から、できる範囲で日中活動し、廃用症候群を予防することです。がんが治っても社会復帰ができないということがないように、患者・医療者側ともに予防の意識を持つことが重要といえます。

質問募集

がんに関する質問は、徳島がん対策センター(電088(663)9438)平日午前8時半〜午後5時)にお寄せください。http://www.toku-gantaisaku.jp/でも受け付けます。