

健康

治療期間中の運動

質問

60代の女性です。がんの治療を受ける予定ですが、体力が低下して日常生活に支障を来すことがないか心配です。治療期間中でも運動を行ってよいでしょうか。またいつ頃から運動に取り組みることが適切なのでしょうか。



近藤 心  
徳島大学病院・リハビリテーション部 理学療法士

回答

近年、がんに対する支持療法の一つとして、運動療法の重要性が示されています。昨年、アメリカがん協会は①少なくとも1週間で150分以上の運動を行う②週に2回以上は筋力トレーニングを行う③という運動指標を示し、推奨しています。ここで特筆すべきは筋力について述べられている点です。

がんにかかった患者さんは、がんそのものによる影響や、治療中の不活発あるいは栄養不足などから「サルコペニア」という筋肉の量や筋力などが著しく減少した状態になり、これが生活の質を下げてしまつて考えられています。

日本でも、リハビリテーションスタッフが運動療法を行い、がん治療中の患者さんの筋力や日常生活機能

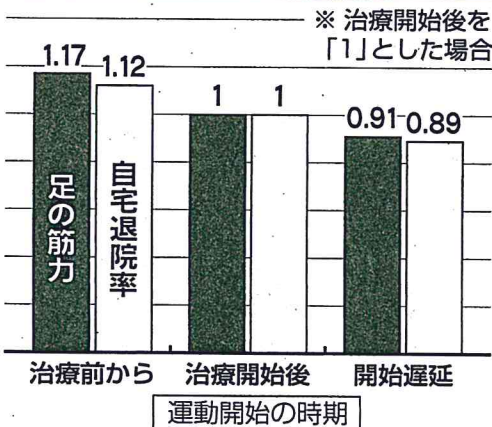
合併症軽減 退院率向上も



をサポートする取り組みが広がってきています。ですから、感染症などへの配慮は必要ですが、がん治療期間中でも全身の状態が落ち着いていけば、ウォーキングなどの軽い運動をすることを勧めます。

また、運動ができなくても体調の許す範囲で座るなど、不活発を原因とする体力低下をできるだけ防ぐことが大切です。術後早期の運動や筋力トレーニングなど専門的な運動を希望される場合は、リハビリテーションスタッフによる運動療法が可能かどうか、主治医に聞いてみてください。当院では、食道がんの手術翌日でも集中治療室で運動を行うなど早期から運動することによって術後の合併症を軽減させ、入院期間が短く済むように努めています。

がん患者が運動を始めた時期と「足の筋力」「自宅に退院できた率」の関係



早期の取り組みが効果

運動を始める時期は早ければ早いほど良く、できればがん治療の前から始めておくことを勧めします。グラフは、当院で運動療法を行った約200人のがん患者さんの運動を始めた時期と「足の筋力」「自宅に退院できた率」の関係を示しています。

がんの「治療開始後」から運動を開始した人の値を1とした場合、「治療前」から運動を行っていた人はいずれも値が高く、運動開始が「遅延」した人はいずれも低くなっています。つまり、がん治療開始前から運動を始め、治療中でもできる範囲で継続することによって、筋力や日常生活機能が維持された結果、自宅に退院できる割合が高くなる可能性が考えられます。がん治療には、気分や体調の不良がつきものです。しかし、主治医と相談しながら、無理なく運動して筋力、体力の低下を少なくすることが、治療中や治療終了後の生活の質を保つことにつながります。

(第4土曜掲載)

がんに関する質問は徳島がん対策センターへ電088(634)6442(平日午前8時半から午後5時まで)にお寄せください。詳しいはセンターのホームページへhttp://www.toku-gantaisaku.jp/をご覧ください。