

質問

健康のため食事に気を付け、運動もするよう心がけていますが、知人ががんになり自分も心配になってきました。がんになったら好きな運動ができなくなりますか。

発症後の運動



川村 圭司

県立中央病院
リハビリテーション
技術科理学療法士

回答

がんは日本人の2人に1人が経験するといわれています。しかし、がんになったらからといって必ずしも好きな運動ができなくなるわけではありません。治療内容や体調によって一時的に運動を控える時期があっても、多くの場合、状態に合わせて運動を続けたり再開したりできます。

がん予防の観点からも食生活や禁煙と並んで、日頃から体を動かすことは大切です。これまでの研究で、身体活動は一部のがんの発症リスクを低下させることが報告されています。

既にがんの治療を受けた人にとって、運動をするというのはどのような意味があるのでしょうか。2

治療や体調次第で可能



025年に発表された国際的な「CHALEN GE試験」では、手術と術後の化学療法を終えたステージ2とステージ3の結腸がん患者を対象に、身体活動を増やすプログラムを調べました。

この研究で特徴的なのは、専門家の支援を受けながら、それぞれの生活の中で身体活動を継続して増やしていった点です。運動に取り組んだグループでは、がんの再発や新たながんの発生などがない無病生存期間が長くなり、全体の生存期間も良好な結果がみられました。



生存期間にも好影響

がんになったからといって、すぐに好きな運動を諦める必要はありません。運動の種類と量を調整しながら、できることを続けていくのが大切です。これまで楽しくできた運動を無理なく続けられるように支えることもリハビリテーションの役割です。

がん何でもクイズ

子宮頸がんの主な原因とされるウイルスはどれでしょう。

- ①ノロウイルス ②B型肝炎ウイルス
- ③ヒトパピローマウイルス

行こうよ！がん検診

がんに関する質問は
徳島がん対策センター
電話 088 (634) 6442
(平日午前8時半から午後5時まで) へ。

