

1 がん患者さんと運動

がんの患者さんは、体を動かす機会が減りがちです。中には動けるけれども安静が必要と考え、運動を控えている方もいらっしゃるようです。しかし近年の研究により、運動をすることで治療による副作用症状の軽減、免疫機能の向上、がんの種類によっては、再発・転移のリスクの軽減といった効果が示されており、患者さんにとって運動することのメリットは大きいと言えます。

一般的に「がんと診断された」、あるいは「闘病中だから」という理由だけで安静にしている必要はありません。また、もともと運動を習慣とされていれば、担当医の許可のもと、継続した方がよいでしょう。運動を行う習慣がない方は、医師から安静を指示されている場合をのぞいて、生活に運動を取り入れることを検討しましょう。



がんと治療と患者さんの身体の状態

がんやがん治療が患者さんの身体に及ぼす影響について簡単に述べます。

がんの影響

がん細胞は無秩序に分裂を繰り返して大きくなります。その際は多くのエネルギーを消費するので、結果的に体は衰弱しやすくなります。

また、がん細胞はサイトカインという物質を分泌することがあります。

サイトカインは全身に炎症を引き起こすので、筋肉や脂肪は分解され瘦せていきます。この病態を「悪液質^{あくえきしつ}」と呼びます。がんは、比較的早い段階から「悪液質」を起こしやすい病気です。

治療の影響

副作用や後遺症があると、食欲が低下したり体を動かす機会が減ったりして、結果的に体重減少、筋力や体力の低下につながることがあります。

このような状況を予防・改善させるために運動や栄養療法で体力の低下を防ぐことが大切です。

■ 運動の効果について

がん患者さんは、積極的に体を動かすように意識しましょう。運動の効果について、その一部を紹介します。

- 体力低下の影響による治療の中断予防
- 治療の副作用の軽減
- 生活の質の維持
- 疲労や倦怠感の軽減、睡眠の質の向上
- 気持ちの落ち込みや不安の軽減
- 免疫機能の強化
- 一部のがんの再発・転移のリスク軽減 など



■ 安全に行うようにしましょう

がん患者さんにとっての運動は、安全に行うことが絶対前提です。それには医師や医療スタッフの指導を受けて、自身の体の状態を把握し、自分に合った適切な運動方法や量を知ることが必要です(第2章～4章参照)。また、必要時には家族や周囲の人のサポートも受けましょう。個人差がありますので、人と比べる必要はありません。

がんばりすぎないで
くださいね



■ 継続することが重要です

運動は継続することで、筋力や体力が向上することにつながります。継続しやすい運動の方法を検討するようにしましょう(第6章参照)。



一般的に1週間寝たきり状態でいると、10～15%の筋力が低下し、3週間寝たきりでいると、一人では歩けない状態になると言われています。

