

## 患者さん向け小冊子“学びの広場シリーズ” 『がん患者さんへの運動のススメ』初版を発行

2026年2月10日  
静岡県立静岡がんセンター

静岡がんセンターは、がんと向き合う患者・家族に対し、最新の情報を提供するための取り組みの一つとして、医師・看護師・薬剤師・各種技師等の多職種による小冊子“学びの広場シリーズ”を作成し、院内のあすなろ図書館（患者図書館）やよろず相談（がん相談支援センター）などに置くとともに、全国のがん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターを有する472施設へ配布しています。今回、24種類目となる『がん患者さんへの運動のススメ』の初版を発行しました。

がんの診断や治療は一定の体力を要します。手術や薬物療法、放射線治療などで合併症や副作用が生じると、体を動かす機会が減ってしまい、食欲も低下するため、筋力・体力の低下とともに体が衰弱しやすい状態になります。さらに、がん細胞は無秩序な分裂の繰り返しと増殖が行われる際に多くのエネルギーが消費され、がん細胞から分泌されるサイトカインという物質により筋肉や脂肪が分解されて痩せてしまう“悪液質”が起きやすくなります。がんの治療中は体調が一定ではなく、上がったたり下がったりすることもあります。近年の研究では運動を継続的に行うことで、治療による副作用症状の軽減や免疫機能の向上、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、がん患者さんは運動することのメリットが大きいといえます。

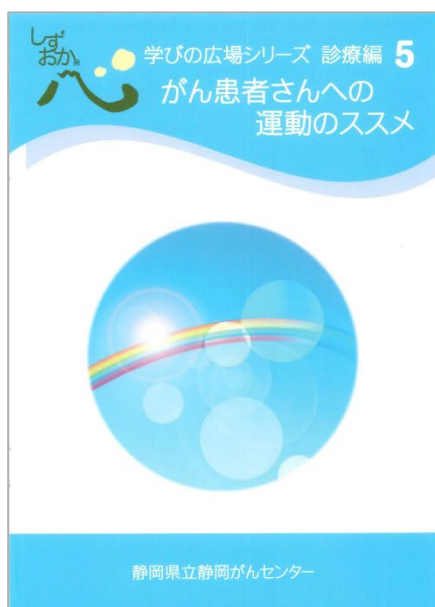
運動は、体力低下による治療中断を予防でき、睡眠や生活の質を維持し、気持ちの落ち込みや不安の軽減にもつながります。本冊子には、その時々での治療段階にあった適切な運動方法や運動量、安全に運動行うポイントや筋肉量を増やすトレーニング、そして「食べる力を維持する」ための運動などが盛り込まれています。是非、運動の効果を知っていただき、積極的に体を動かすよう意識していただけるような1冊になれば幸いです。




### 【冊子の概要】

冊子名	学びの広場シリーズ 診療編5『がん患者さんへの運動のススメ』 (A5判 カラー 全44ページ)
発行	静岡県立静岡がんセンター（2026年1月発行）
監修	静岡県立静岡がんセンター 総長 上坂克彦 リハビリテーション科 部長 伏屋洋志
作成	静岡県立静岡がんセンター

# プレスリリース

	作業療法士、理学療法士、歯科口腔外科医師、管理栄養士、看護師など
ホームページ ダウンロードサイト	<a href="https://www.scchr.jp/book/manabi1/exercise.html">https://www.scchr.jp/book/manabi1/exercise.html</a> <a href="https://www.scchr.jp/cms/wp-content/uploads/2026/01/exercise.pdf">https://www.scchr.jp/cms/wp-content/uploads/2026/01/exercise.pdf</a>



 <b>もくじ</b>	
<b>1</b> がん患者さんと運動 ……1 ページ ■がんと治療と患者さんの身体の状態 1 ■運動の効果について 2 ■安全に行うようにしましょう 2 ■継続することが重要です 2	<b>5</b> 運動を安全に行うためのポイント ……25 ページ ■運動を行うための準備 25 ■運動中、運動後の注意など 26 ■運動を避けた方がよい時期(状況)について 26
<b>2</b> 自身の状態を知りましょう ……3 ページ ■身体状況の把握の方法 3 ■体重測定について 4	<b>6</b> 運動を継続(習慣化)させるために ……27 ページ ■目標を設定しましょう 27 ■楽しんでできることを見つけてみましょう 27 ■家族や周囲の人に宣言してみましょう 28 ■記録(日誌)と相談(報告)をしましょう 28 ■家族や周囲の人のサポートも大切です 28
<b>3</b> がんの治療過程と運動 ……5 ページ ■治療前の運動 5 ■治療中の運動 6 ■経過観察中の運動 7 ■がんの進行している状態での運動 7	<b>7</b> 運動と栄養・食べる力の維持 ……29 ページ ■栄養(食事)について 29 ■食べる力の維持について 33
<b>4</b> 日常生活に取り入れたい運動の実践 ……8 ページ ■運動の実践 8 うでの運動(11p) / あしの運動(17p) ■日常生活と運動 22	《静岡がんセンター作成の参考になる資料の紹介》 35 《参考資料》 36
	

※本リリースに関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

静岡県立静岡がんセンター マネジメントセンター医療広報担当 TEL：055(989)5222（代表）