

3 がんの治療過程と運動

患者さんに行っていただきたい運動の考え方について、がんの治療前、治療中、経過観察中（治療からの回復期）、がんの進行期に分けて述べていきます。

■ 治療前の運動

がんの治療による身体活動量と体力の低下を見越して、治療前から体力を向上させておくことが大切です。

例えば手術では、手術前から運動に取り組み、予め筋力・筋肉量・心肺機能を向上させることで、手術に耐える力＝体の「予備力」を高めることができます。体の「予備力」は手術後の経過を左右するため、医師に制限されない限りは積極的に運動を行い、しっかり体力をつけて手術に臨むことをお勧めします。

薬物療法や放射線治療に関しても、治療を完遂するために、予め筋力・筋肉量・心肺機能を向上させて治療に臨むことをお勧めします。

体力を向上させるためには有酸素運動（8～9 ページ参照）や筋力トレーニング（11～21 ページ参照）が有効です。

勧められる運動の種類や量は、患者さんによって異なります。注意事項や疑問点は予め担当医に確認しましょう。



■ 治療中の運動

治療を安全に継続していくためには体力を保つことが重要です。医師から安静を指示されている場合(26 ページ;「運動を避けたほうがよい時期(状況)について」を参照)を除いて、不要な安静を避けるようにしましょう。

多くの手術では翌日から歩行練習が始まります。医師、看護師、リハビリスタッフの指示に従って、日に日に体を動かす時間を増やします。薬物療法中も、体調が良い時には積極的に運動に取り組みましょう。運動ができない場合は日常生活の中で体調に合わせて、「動かせるところは動かす」、「動ける時には動く」ことを意識して、なるべく活動量を維持するように心がけてください(日常生活と運動 22 ページ参照)

少しでも動く、少しずつ動く
ことを意識しましょう



ここに注意 !

抗がん剤治療中では、治療による副作用を考慮して運動する必要があります。中でも「こつずいよくせい骨髄抑制」と「まっしょうしんけいしょうがい末梢神経障害」の副作用には注意が必要です。骨髄抑制中は、貧血によりふらつくことがあり、血小板減少により出血しやすい状態しびもあるため、転倒には注意しましょう。また末梢神経障害で特にあしの痺れが強い場合には、バランスに支障をきたすことがあるため、転倒に注意していっそう慎重に運動しましょう。



こつずいよくせい骨髄抑制時には血小板が減るだけでなく好中球(白血球の一種)がしばしば減ります。好中球が減ると感染し易くなるので、外出時はマスクを着用する、帰宅時には手洗いやうがいをするなどの感染対策をお勧めします。



■ 経過観察中の運動

がんの治療を終え、がんが消失した状態になった方は、再発や転移の有無をチェックする「経過観察」の時期に入ります。この時期には、がん治療による副作用や後遺症（手足の痺れ、痛み、心機能の低下等）などのため、医師から運動を控えるように指示されていなければ、積極的に体を動かしましょう。

運動を行うことに不安がある場合は、担当医やリハビリスタッフに相談し、ストレッチ、軽い筋力トレーニング、散歩などを最初は短い時間から始め、体調に合わせて少しずつ回数や時間を増やしていくと良いでしょう。がん患者さんは「中強度以上の運動」を取り入れることが推奨されています。可能であれば少し息が弾む「中強度以上の運動」に取り組んでみましょう（23 ページ参照）。

運動は「がんとともに生きるこれから」を支えてくれる、心と体の大切な味方です。できるところから一歩ずつ始めてみましょう。

■ がんの進行している状態での運動

がんが広がった、あるいは積極的な治療が難しい場合でも、動ける時は動くことと体のだるさの軽減や食べたり、トイレに行ったり、入浴したりといった日常生活を維持できる可能性があります。これにより、自分らしく生活することを目指せます。なお、動く時は、無理をせず、また、転倒などしないように注意してください。

