

がんと運動について

青森労災病院 中央リハビリテーション部
理学療法士 赤沼日向子

はじめに

1. 理学療法士について

2. がんについて

3. 運動の必要性と方法

理学療法士について

○理学療法士とは？

リハビリテーション分野における専門職の1つで、理学療法士及び作業療法士法に基づく国家資格。

病気やけがなどによって身体機能が低下した人達に対し、医師の指示の下、運動機能の回復や維持・向上を図り、自立した日常生活を目指して運動療法や物理療法を行う医療技術者。

医療の場や介護・福祉の場はもちろん、スポーツチームの専属としても活躍できる職種。

日本の現状

◆ がんとその現状

◎がんサバイバーとしての課題

がんサバイバーになってから、いかに健康で、

有意義な生活を送るかが非常に重要

■ 手術や薬剤など治療の発展により、生存率は向上し続けている

がんとお金 ～介護保険～

◎がんの治療が難しくなり、生活で介護が必要になった場合
⇒介護保険の申請が可能。

- ①65歳以上の方は疾病に関わらず
介護を必要とする状態になった場合には、介護保険のサービスを利用可能
- ②45～64歳の方は「がん」の診断で申請を受理
※ただし、(医師が法学的知見に基づき
運動機能の回復の見込みがないと診断した場合)

がんとお金 ～介護保険～

◎利用できるサービス

- ・訪問介護
- ・訪問看護
- ・通所介護
- ・福祉用具レンタル

など

◎相談窓口

- ・市区町村の介護保険担当窓口
- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業所
- ・医療機関の相談窓口

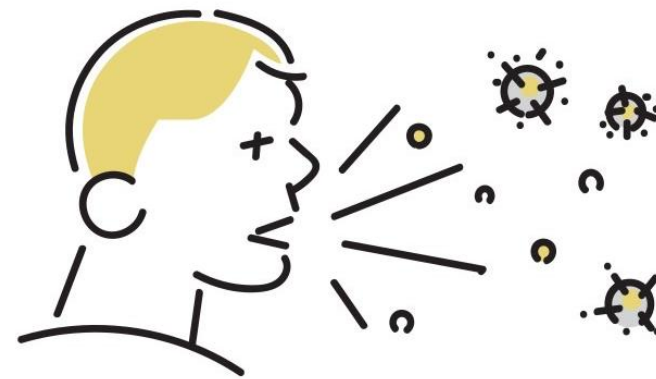
(退院支援担当 等)

など

がんサバイバーの死亡原因

・がんの再発だけではない！

・実は死因で多いのはがんの治療中・治療後の
脳血管障害、心臓疾患、感染症など



がん予防

- ・化学的根拠に基づいたがんの予防指針には、公益財団法人がん研究振興財団の「がんを防ぐための新12か条」や、国立研究開発法人国立がん研究センターの「日本人のためのがん予防法(5+1)」などがある。
- ・上記のどちらにも共通している項目には、**禁煙、節酒、食生活の見直し、適正体重管理、定期的な運動**がある。
- ・なかでも、体を動かすことは他の予防方法と同等に重要。実際に、身体活動量の多い人は少ない人に比べ特定のがんに罹患するリスクを10%下げることがあるとの発表がある。

がん予防のために科学的に推奨される運動内容

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)」の運動内容

	身体活動(生活活動+運動)	運動
高齢者	歩行か歩行と同程度の身体活動を1日40分以上(1日約4,000歩以上)	・さまざまな運動を週3日以上 ・ <u>筋力トレーニングを週2~3日</u>
成人	歩行か歩行と同程度の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)	・息が弾み汗をかく以上の強度の運動を週60分以上 ・ <u>筋力トレーニングを週2~3日</u>

がん予防のための筋カトレーニングの必要性

・筋カトレーニングを実施した群は実施していない群に比べ、総死亡、心血管疾患、全がん、糖尿病、肺がんの発症リスクが有酸素運動の量に関わらず10～17%低いとされている。

○筋カトレーニングの実施時間の影響について検討した調査

全く実施していない群と比較して、わずかな時間であっても実施していた群は、総死亡及び心血管疾患、全がん、糖尿病の発症リスクは低い値を示す

運動ががんを予防するメカニズム

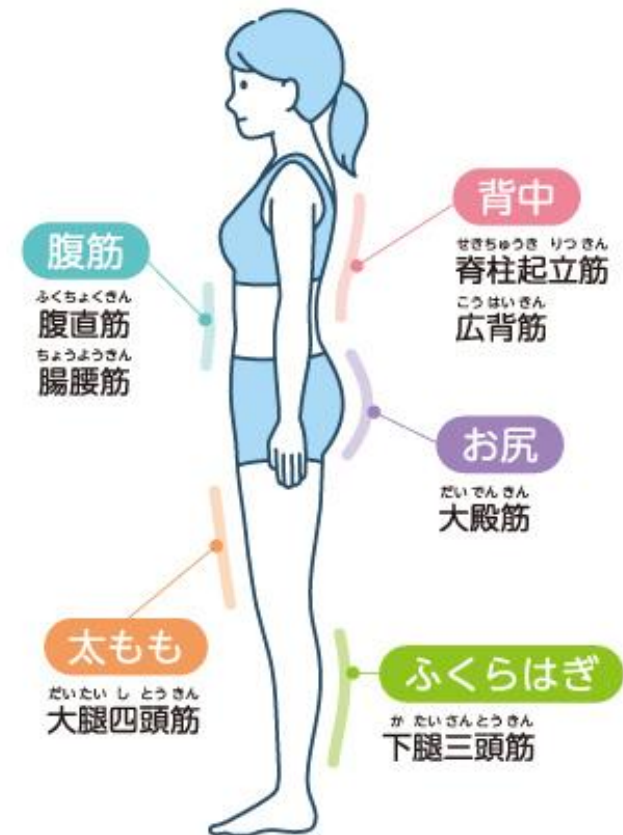
・運動ががんを予防する効果は多くの研究で示されているものの、具体的なメカニズムの大部分はまだ解明されていない。

・「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、大腸がんや子宮体がん、乳がんなどの一部のがんは身体活動により予防や改善が期待できるとしている。理由として、運動により免疫機能の改善などが起こり、腫瘍の成長が抑制するのではないかと考えられている。

どこを鍛える？

○抗重力筋

- ・抗重力筋とは、地球の重力に対して立位や座位などの姿勢を保持する筋肉のこと。
- ・運動など体を動かしているときに働く訳ではなく、無意識に姿勢を保持しているときに働いている筋肉。
- ・抗重力筋が衰えてしまうと関節の負担が大きくなり、生活の質の低下にもつながる。

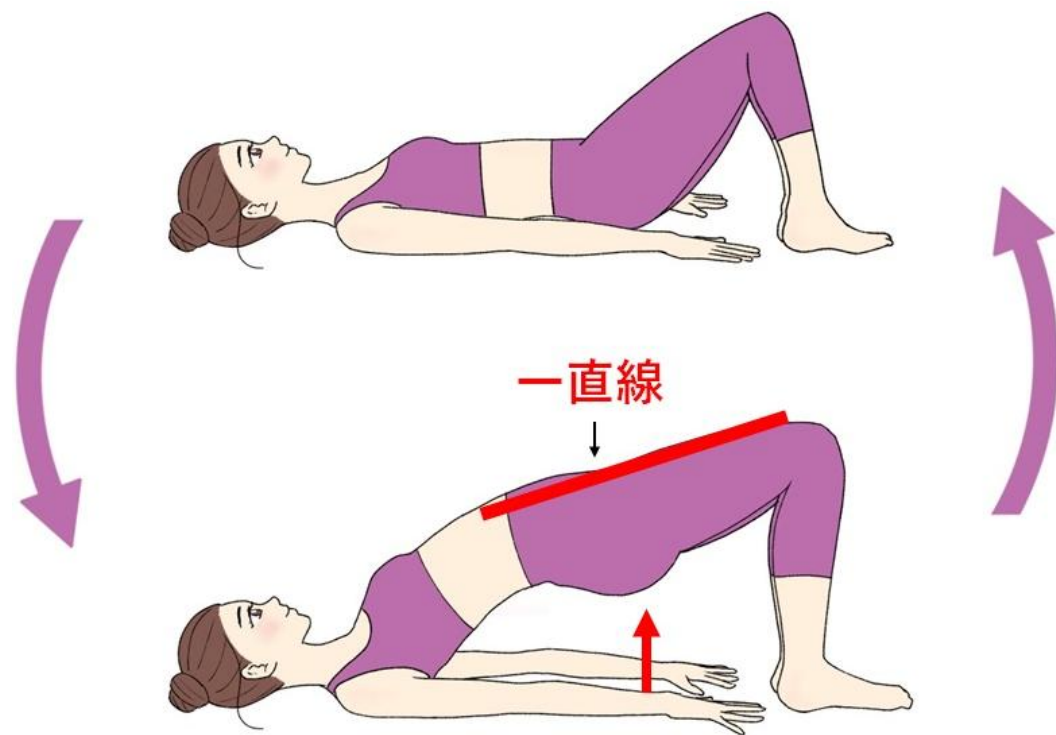


ベッド上・ベッド周囲で出来る主な抗重力筋のトレーニング

①ヒップリフト(おしりの筋肉)

1. 仰向けに寝て、膝を立てて足を肩幅に開く
2. おしりを持ち上げ、肩からお腹、膝まで一直線になる位置でキープ
3. ゆっくりおしりを下げて元の位置に戻る

10回～20回で1セット

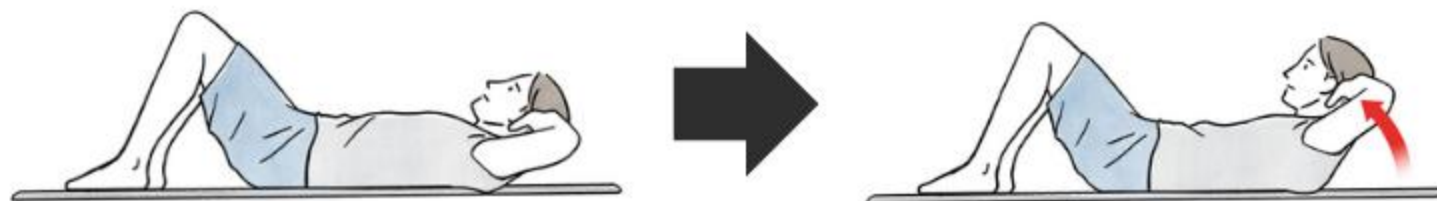


ベッド上・ベッド周囲で出来る主な抗重力筋のトレーニング

②クランチ(腹筋)

1. 仰向けに寝て、膝を立てて足を肩幅に開く
2. 手は頭の後ろで組むか、足の方へ伸ばす
3. お腹をのぞき込むように上体を起こす
4. 1秒静止した後、ゆっくりと元の姿勢に戻る

10回で1セット



ベッド上・ベッド周囲で出来る主な抗重力筋のトレーニング

③椅子スクワット(太ももの筋肉)

椅子から立つ⇔座るを繰り返す

* 腰に負担のかからないよう
ゆっくり座ることがポイント

10回～20回で1セット



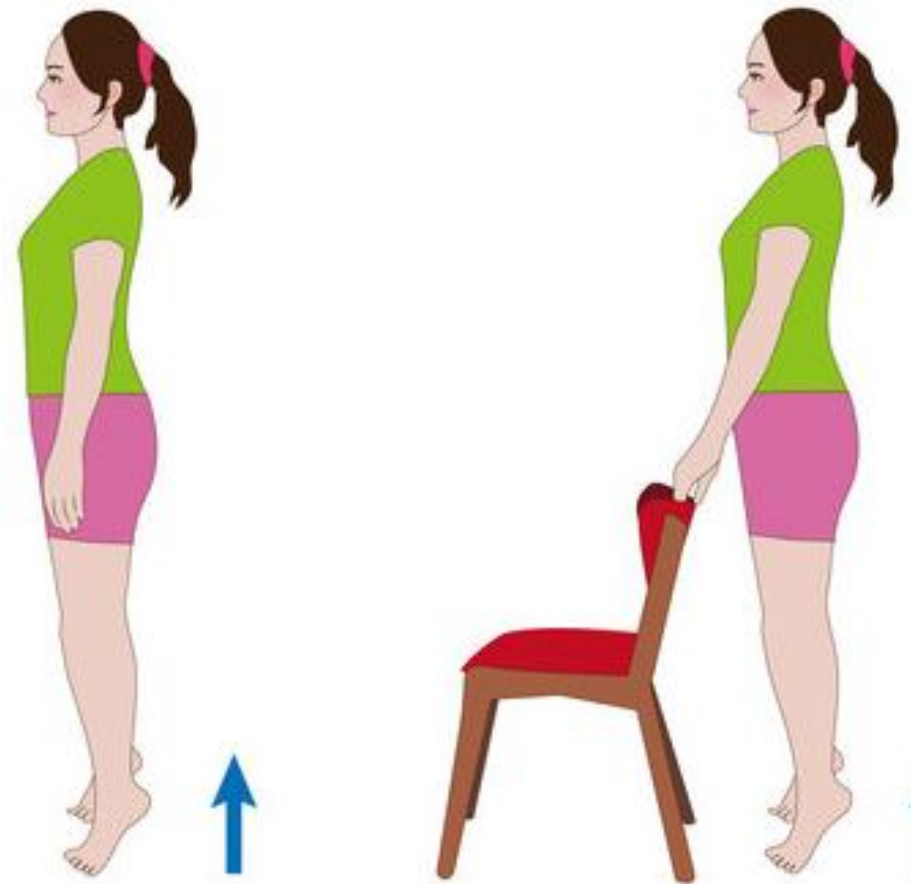
ベッド上・ベッド周囲で出来る主な抗重力筋のトレーニング

④踵上げ(ふくらはぎの筋肉)

両足で立ち、踵を高く上げる

* バランスが取りづらい方は壁や椅子の背もたれにつかまりながらやってみましょう

10回～20回で1セット



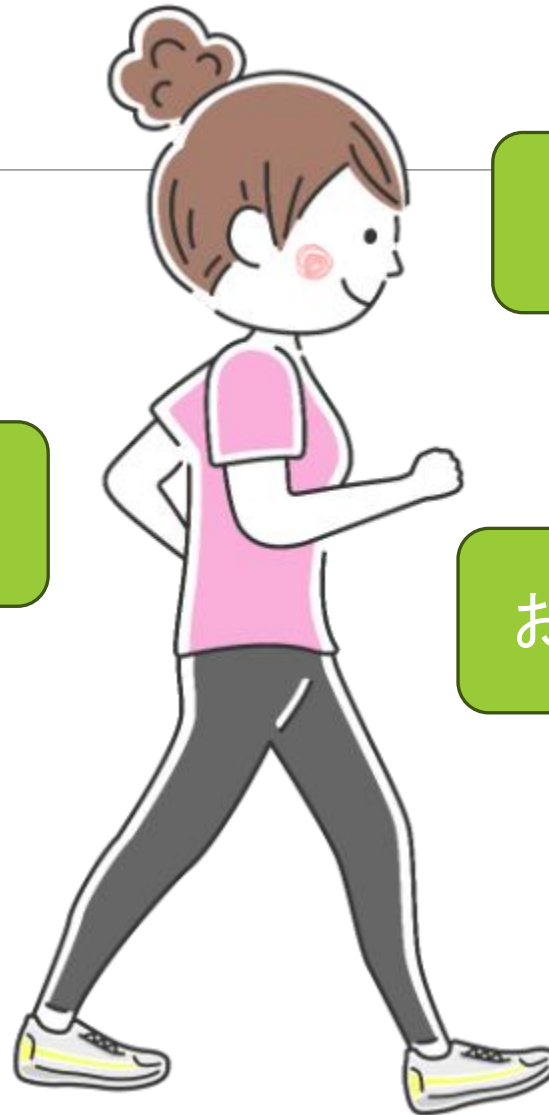
⑤ウォーク

背すじを伸ばす

目線は高く

お腹を凹ませる

エネルギー消費
40%アップ！



当院のリハビリ依頼について

- ・日常生活動作レベルの維持(特に歩行機能)
- ・筋力・体力の維持(寝たきり予防)

等の目的でリハビリ介入の依頼がある。

実際のリハビリテーション内容

- ・歩行練習
- ・筋力トレーニング
- ・基本動作練習(寝返り・起き上がり・立ち上がり練習等)
- ・肺癌に対する呼吸練習
- ・リンパ浮腫に対する対応(マッサージ等)

がん患者様が運動する際の注意点

- ①運動を開始する前に主治医に相談する。
- ②体調が悪いときは運動を控える。
- ③一気に運動量を上げない。
- ④運動を開始した後も定期的に主治医に確認する。

・運動で全てのがんの再発は防ぐことはできないが、
がんの種類によっては再発率を低下させること可能

- ①食生活の見直し
- ②運動習慣を身につける
- ③たばこを控える・禁煙する
- ④お酒を控える・禁酒する
- ⑤適正な体重の維持

おわりに

が可能

よりも大切