

がんとリハビリ？

～がんになっても動ける身体を～

上野 順也

国立研究開発法人 国立がん研究センター東病院
骨軟部腫瘍科・リハビリテーション科



National Cancer Center Hospital East: *All Activities for Cancer Patients.*

がんとともに



がん患者さんの心の動き

告知を受けた時

「頭の中が真っ白になりました。」

「まさか自分が、がんになると思っていなかった。」

「どうやって家に帰ったか覚えていません。」

「なぜ？ どうして？」

「がんか、もうダメかもしれない。」

「なにもやる気が起こらなくなりました。」・・・



がん患者さんの身体活動量

- 治療中の活動量は**診断前の10%**程度である
- 治療後の活動量も**診断前の20-30%**程度までしか回復しない

*Exercise motivation and behavior change.
(Courneya et al, 2007)*



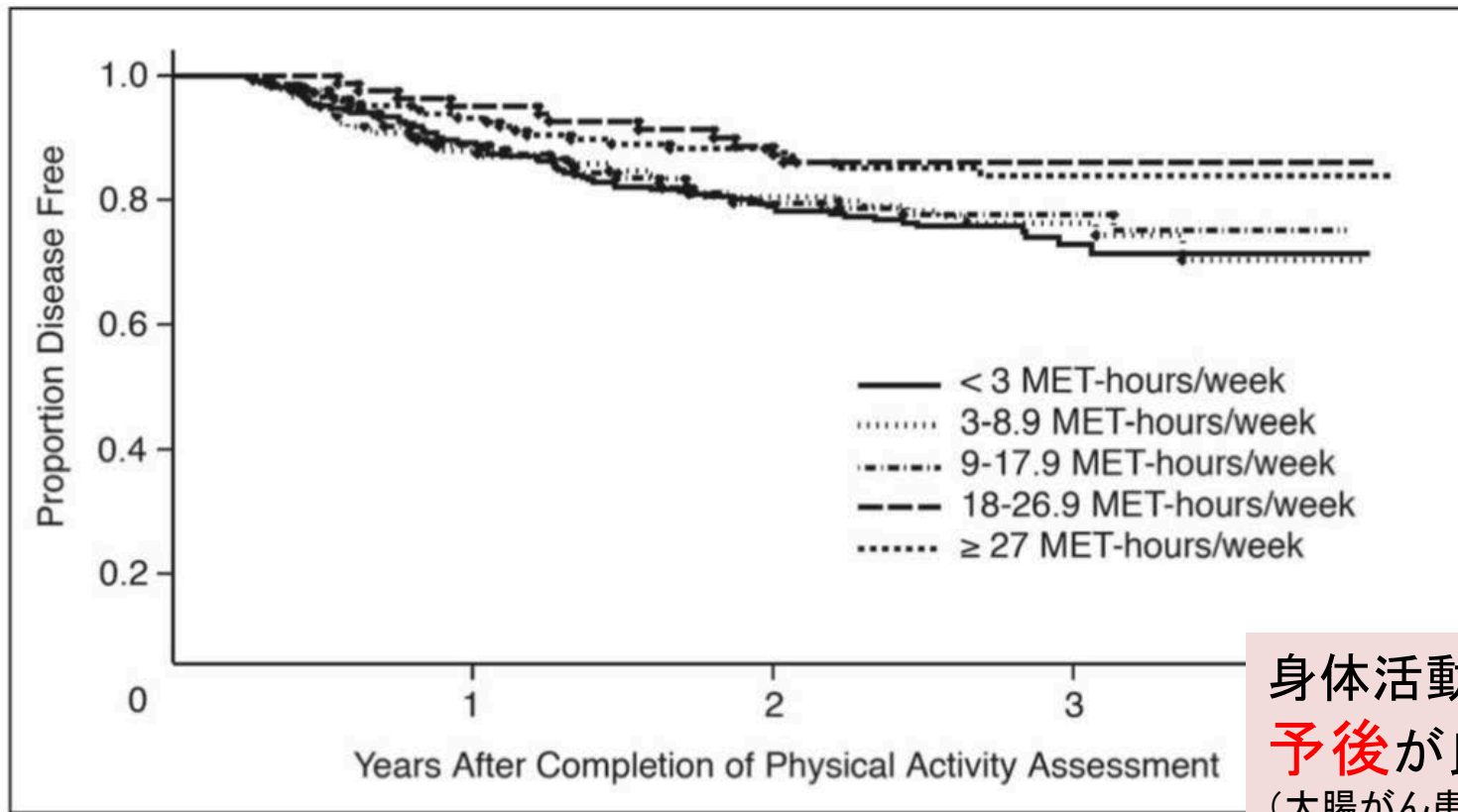
負のスパイラル



生活がままならなくなったり
治療継続が困難となる場合も…



身体活動量と予後



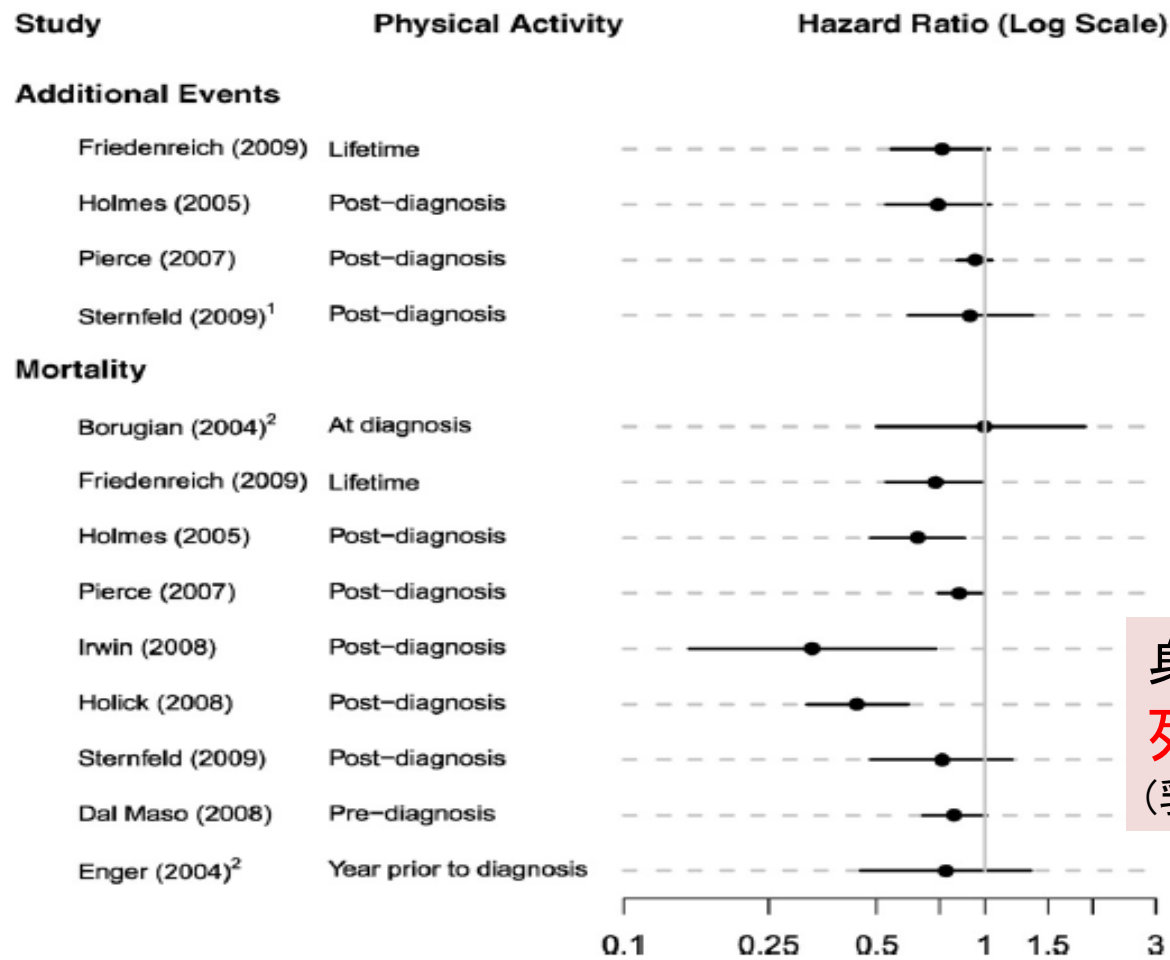
身体活動量が高い方が
予後が良い
(大腸がん患者さんの研究より)

Fig 2. Disease-free survival based on second questionnaire. MET, metabolic equivalent task.

Jeffrey A. Meyerhardt et al. Journal of clinical oncology 2006



身体活動量とがん再発率



身体活動量が多い方が
死亡率や**再発率**は低い
 (乳がん患者さんの研究より)

Patterson RE, et al, Maturitas. 2010



がんのリハビリテーション

- がんとその治療による制限を受けた中で、患者さんに最大限の身体的、社会的、心理的、職業的活動を実現させること
- がん患者さんのQOL(生活の質)の改善を目的とする医療的ケア

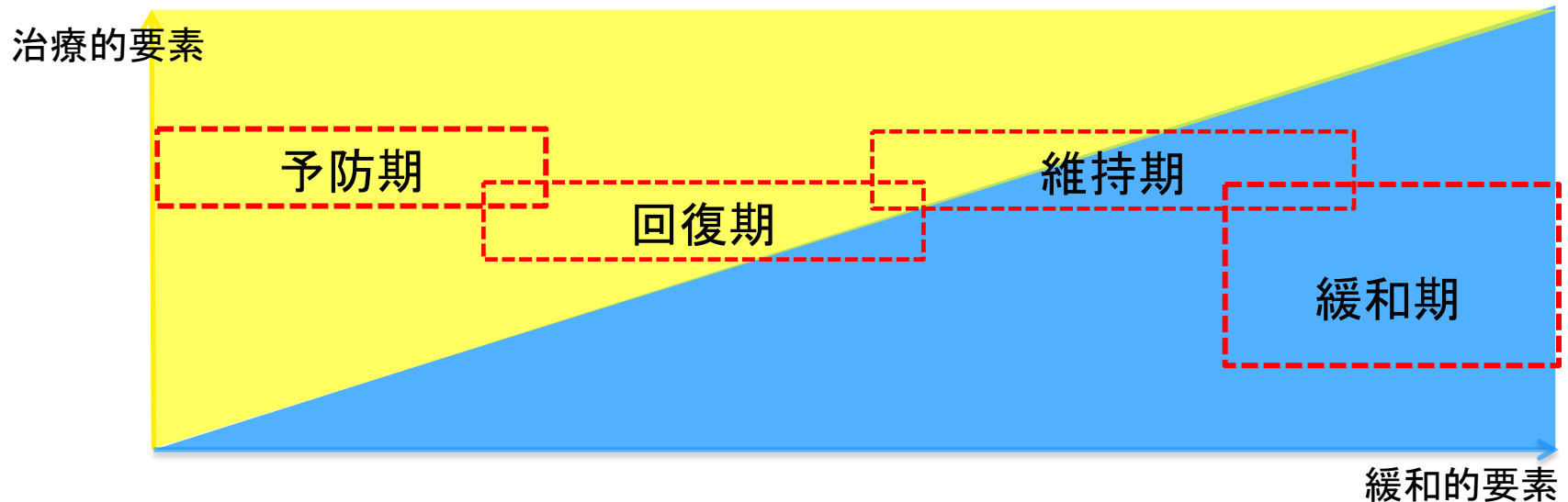
Fialka-moser V. et al, J Rehabil Med 2003



がんリハビリテーションアプローチの実際

-Classification of Dietz-

がんのリハビリでは、がん治療の状況を4つの段階にわけ、目標設定やかかわり方を変えて対応します。



Dietz JH : Rehabilitation Oncology. John Wiley & Sons, New York, 1981



対象となる障害

—主に治療の過程においてもたらされる障害—

1) 全身性の機能低下、廃用症候群

化学・放射線療法、造血幹(ぞうけつかん)細胞移植後

2) 手術

飲み込みや発声の障害

肩や手足の運動障害

肺炎の予防

3) 化学療法

手足のしびれ

4) 放射線療法

飲み込みの障害 ・ 関節が硬くなる障害



対象となる障害—がんそのものによる障害—

1) がんの直接的影響

骨転移

脳腫瘍(脳転移)にともなう片麻痺、失語症など

脊髄・脊椎腫瘍(転移)にともなう手足の麻痺など

腫瘍の直接浸潤による神経障害など

疼痛

2) がんの間接的影響(遠隔効果)

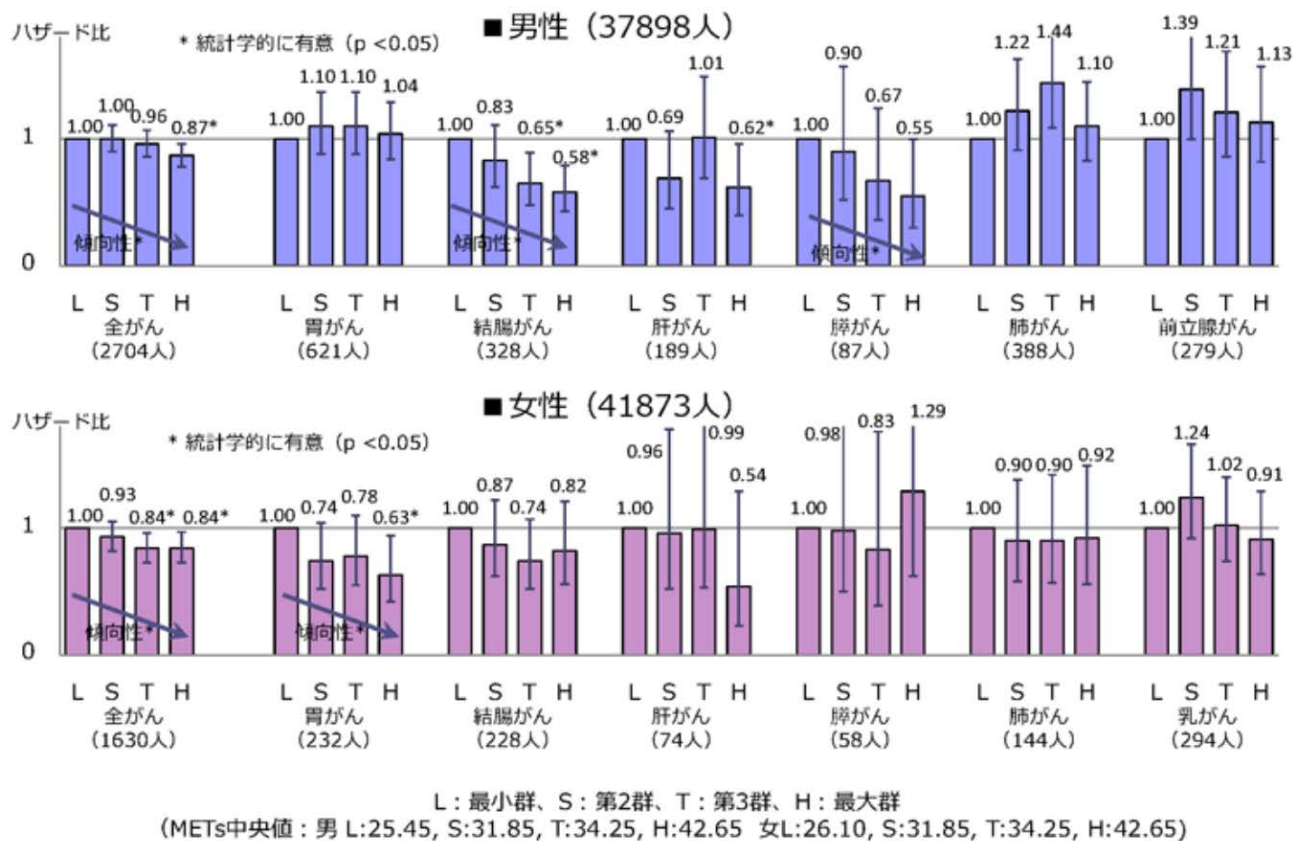
がん性末梢神経炎

悪性腫瘍随伴症候群(バランス機能障害や、筋力低下など)



がんになりにくい体を

図. 1日の身体活動量 (METs) とがん罹患との関連
(79771人を約7.5年追跡、追跡期間中のがん罹患4334人)



国立がん研究センター 社会と健康研究センター予防研究グループ



がん患者さんのための身体活動基準

- 週に150分間の運動(中強度)を目標にする！
 - 1日20-30分のウォーキングを行きましょう。
- 週に2日は筋カトレーニングを行う！！
 - 筋肉を使う動作や運動を取り入れましょう。
- 動く習慣を身につけましょう！！！！
 - 動かない生活から動く生活に変えましょう。

*American Cancer Society guidelines
on nutrition and physical activity for
cancer prevention*



運動と強度

中強度運動	高強度運動
散歩、サイクリング、ヨガ、ダンス	ジョギング、水泳、縄とび、ウェイトトレーニング、エアロビクス
スキー、ゴルフ、バレーボール、ソフトボール、野球、バドミントン、ダブルステニス	サッカー、シングルテニス、クロスカントリースキー、バスケットボール
家事、芝刈り、庭仕事	土を掘る、荷物を持ち上げる、石積み、ペンキ塗り
軽作業の仕事	重労働 (林業・建築業・消防士)

*American Cancer Society
Guidelines 2012*



活動量の高い生活を

- 家事、子ども(孫)の世話
- 畑仕事、庭の手入れ
- 買い物、趣味活動 など…

- ウォーキング、サイクリング
- ラジオ体操、水泳
- テニス、ゴルフ、ダンス など…

- 地域のボランティア活動
- サークル活動
- 旅行 など…

身体活動量



ストレッチ・筋カトレーニング

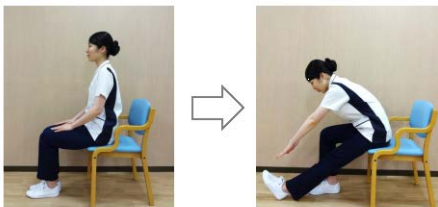
自宅でできる！ 簡単な体操メニュー

● 上肢のストレッチ



- 息を吸いながら腕を挙げていき、息を吐きながら下ろします
- 合計10回行います

● 下肢のストレッチ



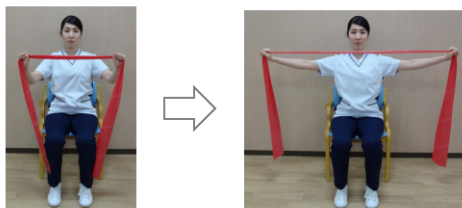
- 片方の足を伸ばして、息を吐きながら、つま先を触るように体を前傾させていきます
- 片足ずつ、各5回行います



National Cancer Center Hospital East: All Activities for Cancer Patients.

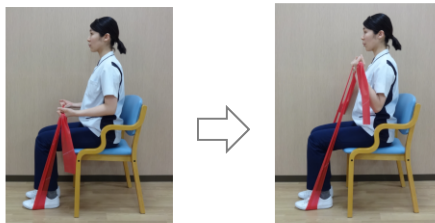


① 大胸筋トレーニング



- セラバンドを肩幅くらいの長さで持ちます。
- 胸の前で、ゆっくりとセラバンドを引き伸ばします。
- 戻すときも、ゆっくりとセラバンドを縮めていきます。

② 上腕二頭筋トレーニング



- セラバンドの中心を両足で押さえます。
- 手のひらを上に向け、両肘の曲げ伸ばしをゆっくりと行います。
- 肘を曲げる際、一緒に肩が上がらないように注意しましょう。



National Cancer Center Hospital East: All Activities for Cancer Patients.



⑤ 中殿筋トレーニング



- セラバンドを膝上の高さに二重に巻きます。
- 両足同時に、ゆっくりと開きます。
- 閉じる際も、ゆっくりと行います。

⑥ 大腿四頭筋トレーニング（ハーフスクワット）



- 足を肩幅に開いて立った姿勢から、ゆっくりと腰を落としていきます。
- 椅子に座るようなイメージで行いましょう。

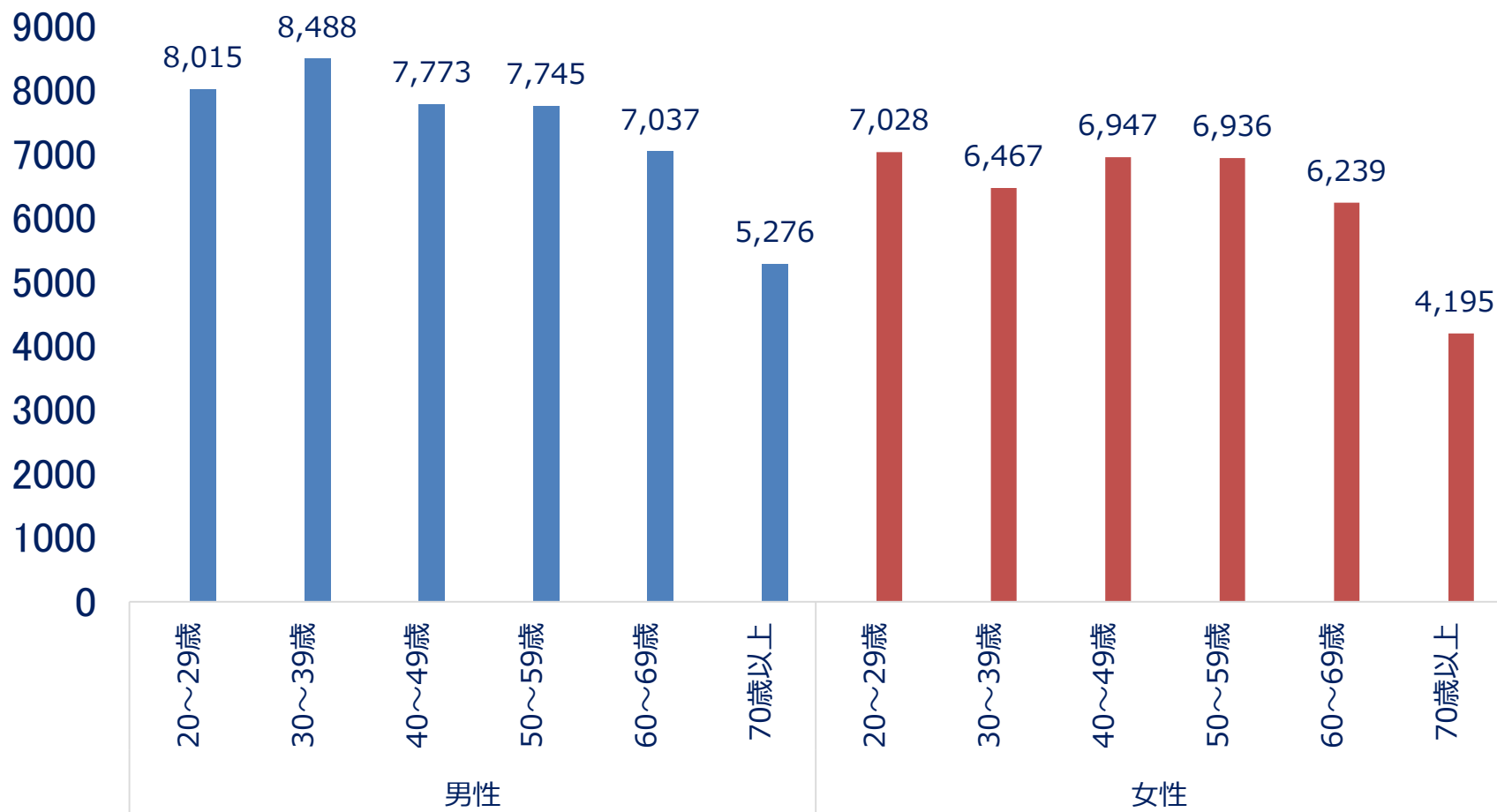


National Cancer Center Hospital East: All Activities for Cancer Patients.



National Cancer Center Hospital East: All Activities for Cancer Patients.

日本人の平均歩数

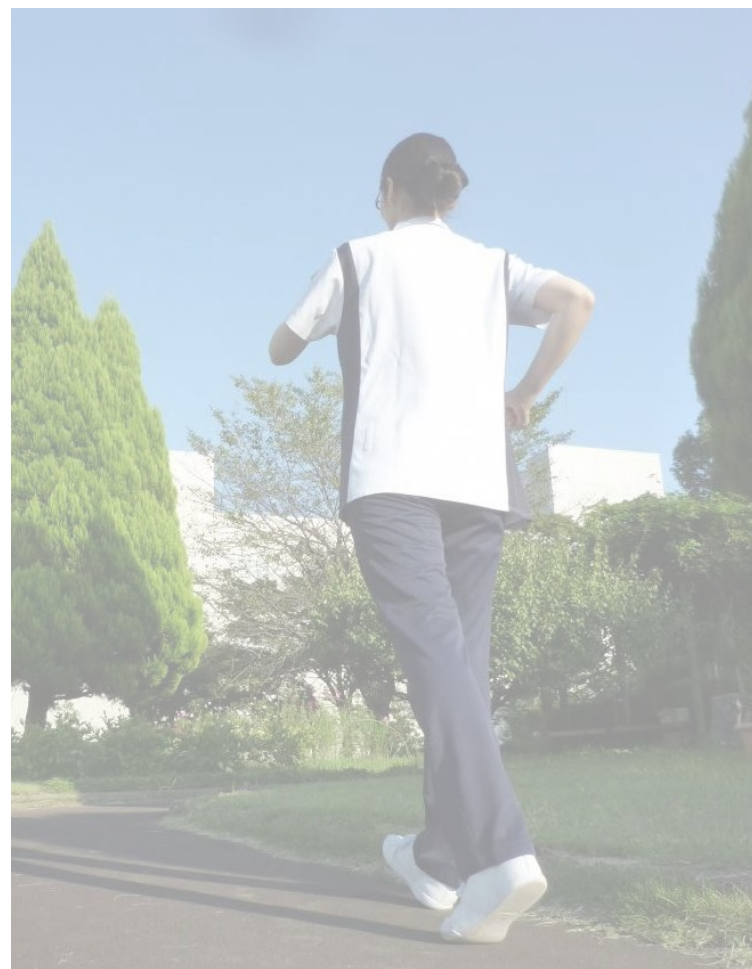


厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査結果の概要」より



有酸素運動(ウォーキング)

- 生活の中で簡単に行える運動です！
 - 歩くことは運動の基本です。
- 30分を目安に歩きましょう！！
 - 午前と午後、1日2回歩く機会をつくるとより効果的です。
 - 活き活きと歩く時間を15分は作りましょう。
- 毎日の歩数を記録しましょう！！！！
 - 5,000歩/日をひとつの目標にしましょう。



おわりに

- がんになると動きたくなくなることもしばしばあります。
- 身体活動量を高めることは、がん患者さんの治療を支えることにつながります。
- がんになっても動く、がんにならないように動く。

身体活動量を高く保つことは、人生を豊かにしていく上でとても重要なことです。



リハビリは懸命に生きる患者さんを
支える仕事をしています…