

がんサバイバーを支援する運動

み合わせて行う方法が、不安、抑うつ症状、倦怠感、

がんは、「不治の病」というイメージから、「誰もが罹患する可能性のある、長く付き合う疾患」へと変わってきています。このような背景から、がん体験者を指す言葉として、がんと向き合いながら生きるという意味を含んだ「がんサバイバー」が使われるようになりました。がんサバイバーの数は年々増加し、日本では毎年60万人ずつ増える予想されています。

がんサバイバーは、診断や治療が心身に影響した結果、がん患者特有の健康上の課題をたびたび経験します。

たとえば、がんサバイバーはがんのない人と比較して、身体機能と生活の質(QOL)が低下すること、治療および関連する後遺症の悪影響が、



<57>

埼玉県立大学助教

小泉 浩平

身体の総負担を増加させるといった内容です。これら心身への負担軽減は、がんと共生するために解決すべき課題です。

アメリカスポーツ医学会は、がんと運動分野の専門家チームによってがんサバイバー向けの運動ガイドラインを作成しました。推奨される運動は、安全に実施でき、がん治療中および治療後の忍容性が高く、健康転帰の改善を引き出すことが確認されています。ガイドラインでは、一定量の有酸素運動が筋力トレーニング

有酸素運動、筋トレなど効果

身体機能、および健康関連のQOLを含むがん関連の健康転帰を改善できると結論付けています(図参照)。

ガイドラインで示されたトレーニング内容は、週に合計150分以上の中等度の強度(自覚的にきついと感じない負荷)の有酸素運動、さらに同様の負荷で週に2〜3回の上下肢の筋力トレーニングを行うことが紹介されています。

トレーニング効果を高めるためには、がん種や病期に依り、適切な負荷量で行うことが重要です。

がん加療中の運動実施にあたっては、主治医とリハビリテーション科医、リハビリテーションスタッフ(理学療法士、作業療法士、看護師)が協働して実施されることが望まれます。近隣のがん診療拠点病院の相談支援センターなどへ相談の上、実施してください。

トレーニングによって期待される効果の違い

| 有酸素運動 | 筋力トレーニング | 有酸素運動+筋力トレーニング |
|-----------|----------------|----------------|
| ↓ 不安軽減 | ↓ 倦怠感の軽減 | ↓ ↓ 不安軽減 |
| ↓ 抑うつ症状緩和 | ↓ QOL向上 | ↓ 抑うつ症状緩和 |
| ↓ 倦怠感の軽減 | ↓ リンパ浮腫増悪リスク低下 | ↓ 倦怠感の軽減 |
| ↓ QOL向上 | ↓ 身体機能向上 | ↓ ↓ QOL向上 |
| ↓ 身体機能向上 | | ↓ ↓ 身体機能向上 |

出典：Campbell, K.L. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable.を参考に作成