

がんと診断された患者さんにご家族が抱える
気がかり・辛さを一緒に考える多職種ケア

— 当センターのリハビリ職の関わり —

春日部市立医療センター
理学療法士 佐藤祐紀

がんに対してリハビリ(運動)って必要？

■がんと診断されたとき、焦りや不安から患者さんやご家族は、安静にした方が良いと考えやすい。

運動しないと起きやすいこと

- ・体力の低下
- ・痛みやだるさに敏感になる
- ・気分がどんどん落ち込む
- ・できなくなる自分への不安や恐怖

**がん本来の症状ではない筋力や体力の低下で、寝たきりになる
安静にすることは、楽ではないことが多い**

■がんは身近な病気で、生存率が高くなっている。がんを克服したり、うまく付き合いながら生活を営むことができる。



適切な運動が必要

がんに対する運動の効果とは？

- 体力アップ&筋力増強
- がん全生存率の改善
- 免疫力の向上
- がん発生リスク 再発リスクの低下
- 抗がん剤の副作用の予防・改善
- 食欲増加
- 睡眠の質の向上
- 呼吸困難感の軽減
- だるさ軽減
- 抑うつ症状の軽減



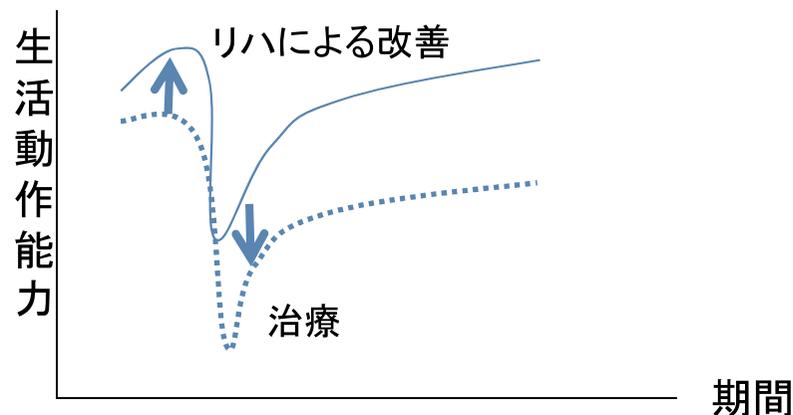
リハビリはいつからやるの？何をしている？

予防的

- ・がんの診断後の早期(手術、放射線、化学療法の前)
- ・身体症状はまだないことが多い。

■ リハビリ職の関わり

- ・ **積極的な運動**で予防を目的とする。
- ・ 何のために運動をするか、病気の知識をつけていただく。
- ・ 自主練習指導や、**運動習慣を身に着ける**サポートを実施。



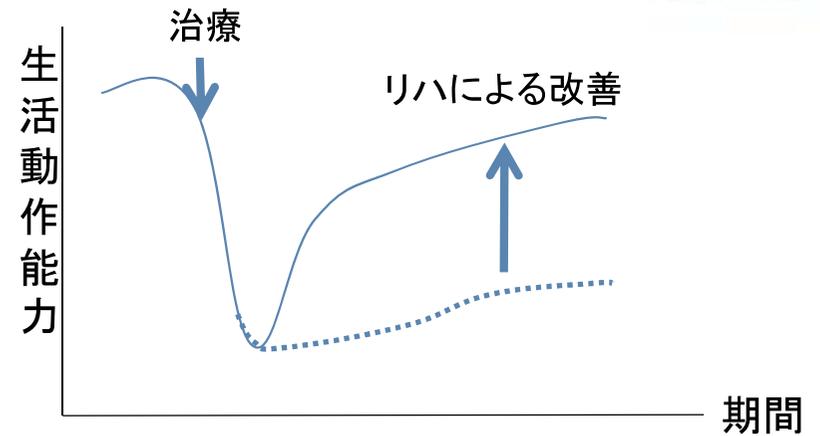
回復的

- ・手術や化学療法を行う時期
- ・抗がん剤の副作用や、手術後の安静で体力が落ちてしまう傾向がある。

■リハビリ職の関わり

身体の症状に合わせて、運動トレーニング（筋トレや、歩行練習）を実施。

- ・抗がん剤治療効果を上げたり、治療中断しない体作りをする。
- ・治療による副作用や、手術後の筋力や体力が低下した状態から早く自宅に帰れるように最大限の回復・改善するサポートを行う。



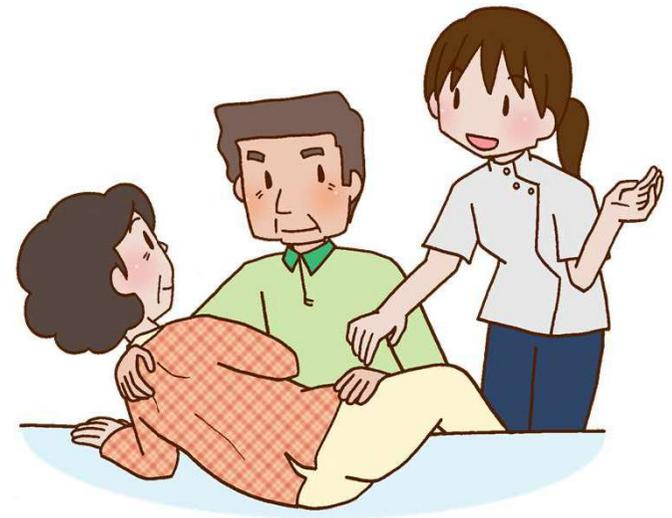
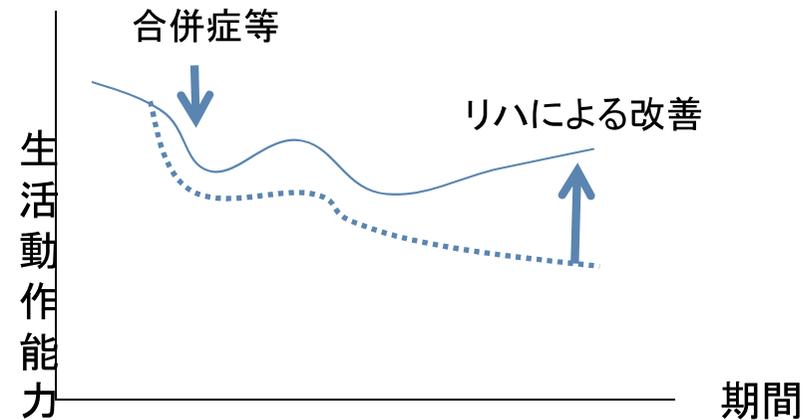
維持的

- ・がんが増大、再発・転移の時期。
- ・体調が日によって変化あることも。
- ・日常生活に支障がでてくる時期

■ リハビリ職の関わり

倦怠感などを考慮するも、リハビリで**機能改善**も見込める。

- ・今の生活を継続できるよう運動を実施。
- ・立ったり座ったりの生活で使う動作を利用した低負荷の運動中心。
- ・省エネで動ける**動作の指導**や、自宅での生活が継続できるよう**補助具**や**環境整備のアドバイス**も実施。

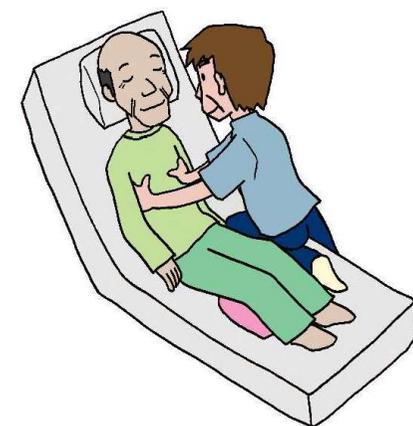
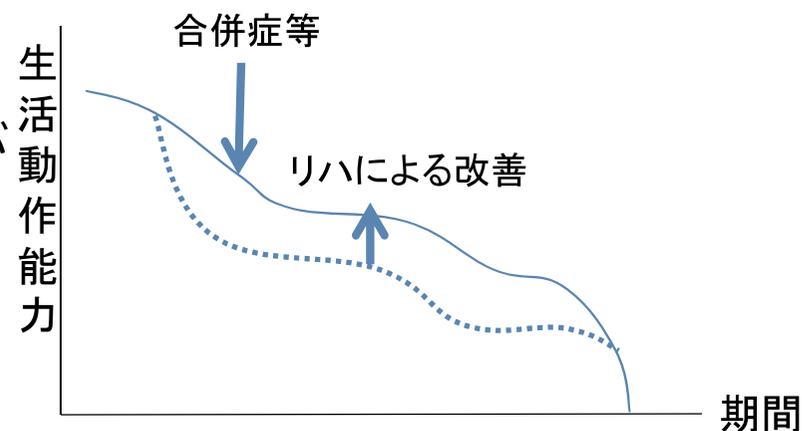


緩和的

- ・ 積極的治療が受けられなくなったとき
- ・ だんだんと、できなくなってくるが増えてくる時期。

■ リハビリ職の関わり

- ・ 座ってる時間を増やすなどの動作で身体機能の低下をゆるやかにする。
- ・ ご本人やご家族の希望される生活や、最期までやりたいことができるようにサポート。
- ・ 会話を通して痛みや辛さを軽減したり、残された時間をその人らしく生きることを支えます。



健康でいるためにおすすめの運動

■有酸素運動

週に150分程度の運動(中等度負荷、汗ばむ程度)を目指しましょう

☆ **1日20~30分の散歩や自転車(有酸素運動)を意識しましょう**

→例えばスーパーへの買い物

■筋力トレーニング

週に2~3回筋力トレーニングを行いましょ

→自分の体重を使った運動 隙間時間でできる体操

有酸素運動＋筋カトレの組み合わせが大事！

継続力がポイント！

毎日の体調管理を忘れずに！

さいごに

- ◆がんに対する運動効果は多い。がんの予防にも効果あり。リハビリスタッフは助言や一緒に運動する事で、運動を継続する力をつけ、運動効果を最大限に引き出すサポートをしている。
- ◆リハビリは運動だけでなく、安全に生活できるようご家族に向けての退院後の生活動作のアドバイス・介助指導も行う。家に帰ってどう生活するかをサポートする。
- ◆リハビリはどの時期からでも介入可能。個々の性格や身体能力、病状にあわせて介入。できる限りご本人・ご家族の希望される生活や、最期までやりたいことができるようにサポートすることを目的に実施。