



運動療法のすすめ

～乳がん術後を楽しく
お過ごしいただくために～

相良病院 リハビリ室

乳がん手術後にホルモン治療や抗がん剤、
放射線治療など色々な治療が続きますが、
どんな時期にも運動が取り入れられると、
いいことがいっぱいなのをご存じですか??



運動療法により、再発や死亡のリスクが下がると言われています。

がんの再発率

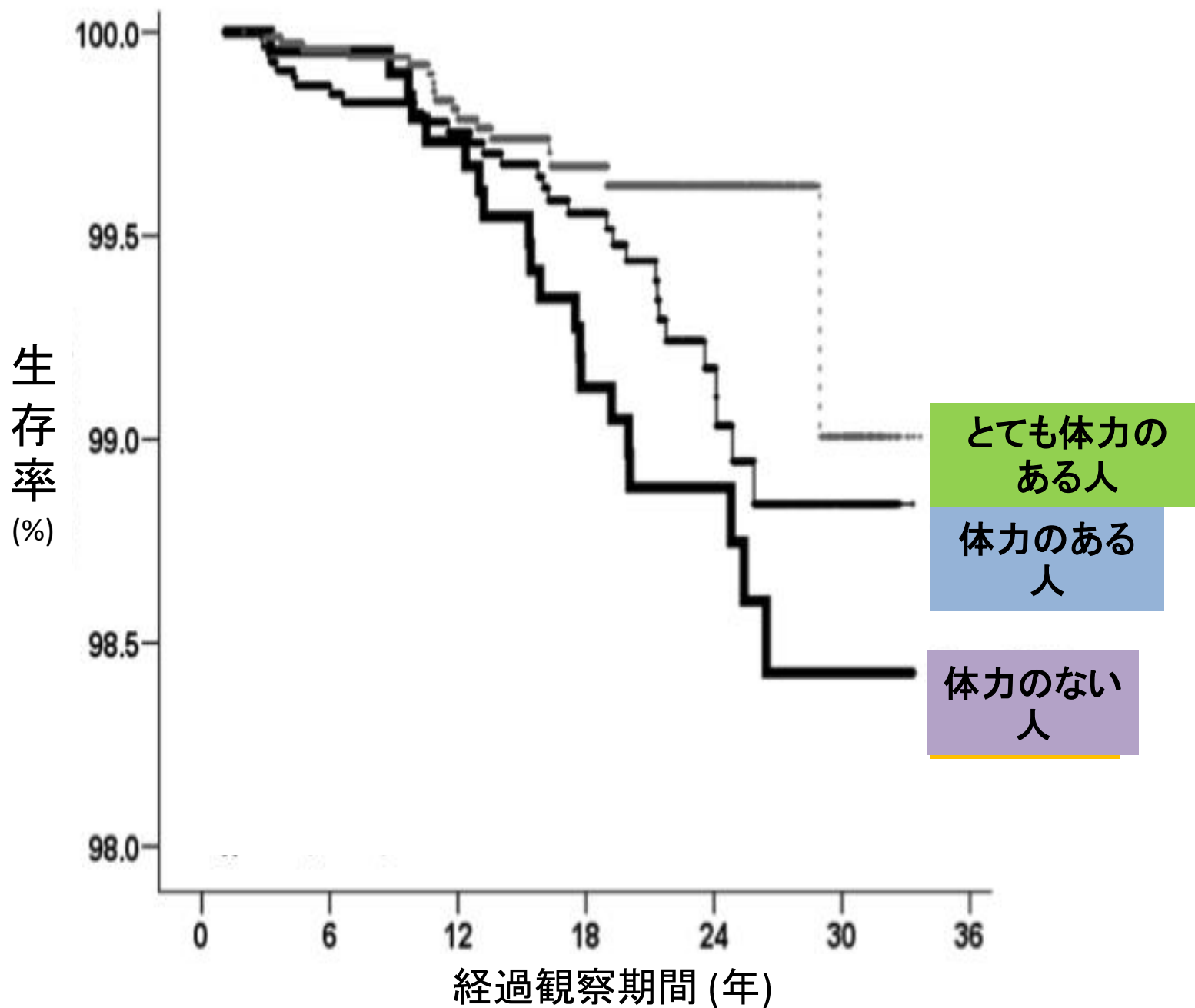


がんによる死亡



あらゆる原因による死亡





がん治療中における全身運動の 予想される効果

がん治療中における 全身運動の効果

- ・乳がん治療の副作用は、急速な老化に例えるような状態と言われます。
- ・化学療法中は、意識をしないと、体力低下を招く可能性があります。
- ・運動はこの老化を遅らせたり、緩やかにすることができます。



- がんの診断中や診断後に活動的になることは、
疲労を軽減し、体力を高め、うつ状態を
和らげるのに効果的です。
- 有酸素運動や筋力トレーニングを含む
定期的な身体活動は、治療を乗り切り、
治療の副作用を減らすのに役立ちます



乳がんの診断後から運動を定期的に継続することによって、乳がんの再発や亡くなる可能性が5～6割減少したという研究報告があります

運動を始める時期に、遅いということはありません！



米国のガイドラインでは中強度の身体活動を週に150分間行うことを推奨しています



1週間のうちどのくらい？

わずか2時間半です！



75分間の高強度の身体活動や、これに相当するような 中強度と高強度の身体活動の組み合わせでも可



中強度とは？

会話はできて
「歌う」ことは
できないレベルの運動

例：スローペースの自転車こぎ、
早歩き、テニスのダブルス、
さまざまな形式のダンス、
身体を動かす、家事
ガーデニングなど



高強度とは？

簡単な会話が困難で、
やや息を切らすような
ペースの運動

例：ジョギング、高速での
サイクリング、水泳、
テニスのシングルス、
エアロビクス
(有酸素運動) 教室など

有酸素運動とは

- 長時間継続して行う運動のこと。



- ウォーキング、ダンス、ローインパクトエアロビクス、サイクリング、ガーデニング、家事、ゴルフ、水泳、プールエクササイズ、軽いハイキング など

筋力トレーニングとは

- 筋肉に負荷をかけて筋肉を肥大させる運動のこと。
- 骨粗しょう症にも有効。



- 脚、腰、背中、腹部、胸部、肩、腕などを使うものを行います。
- ヨガも筋力をつけるために有効です。

筋トレをする際の注意点

- 筋トレ前に5分間のウォームアップをする。
- 強度は控えめに、運動中に息を止めてはいけません。
- 筋トレ後には柔軟体操を行う。
- 筋トレと筋トレの間は2日間休む。



有酸素運動と筋力トレーニング

- 週に3日、1回あたり30分～60分、中強度～高強度の有酸素運動
- 週に2回程度、一定のペースで10～15回の筋力トレーニングを2セット行う。

ある一日を覗いてみましょう



起床後

外出メイン（仕事など）の日

在宅メイン

ラジオ体操、散歩、ガーデニング

早歩き、自転車

軽いストレッチ、こまめに動く、階段を使う

テキパキと家事（掃除や洗濯など）、階段昇降、犬の散歩



日中

食事がてら散歩

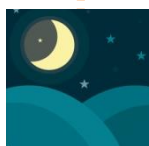
テレビを見ながらストレッチや筋トレ、友人と出かける

軽いストレッチ、こまめに動く、階段を使う

歩いて買い物に行く（ウィンドウショッピングでも）

早歩き、自転車

家事、子どもや孫、犬と遊ぶ



犬の散歩、ウォーキング、運動施設（ジムなど）に行く、テレビを見ながらストレッチや筋トレ、家事

そんなに運動できません・・・という方へ

- 元々運動習慣がない方は、始めはできる範囲から開始し、少しずつ運動量を増やしていきましょう。
- 例：週に2日、20分のウォーキングなどから始め、徐々に時間を増やしていきます



治療直後の方

- 手術を受けた方は、入院中に指導のあったリハビリを続けてください。
- 術後3～4週間後に、一般的な筋力トレーニングを開始できます。

運動習慣に合わせて運動を選びます

- 座っていることが多い方



- 家事やお仕事などで日中活動量がある方



- ジムなどに通われている方



おわりに

がん治療中（手術、薬物療法、放射線）や
治療が終わってからも体調に合わせて運動は
継続していきましょう。

