

# 化学療法中のリハビリについて

化学療法（抗がん剤）による治療を受けている時のリハビリと言われても、多くの方は「しなくていい」「なんでしないとイケん」「何をするん」と思うかもしれません。

しかし、化学療法（抗がん剤）の治療中は、副作用による“痛み”“吐き気”“だるさ（倦怠感）”等が起こりやすくなります。それにより、食欲が低下して栄養状態が悪くなり、眠れなくなることもあります。さらに、精神的なストレスを感じたり、意欲が低下したりしてしまい、ベッドで静かに過ごすことが多くなります。

こうして動かなくなると、筋力はたちまち落ちて体力も低下し、少し動いただけでエネルギーをたくさん消費するため、あっという間に疲れやすくなります。そして、疲れるから動かない、動かないから体力が低下するといった悪循環におちいり、ついには「廃用（はいよう）症候群」をきたしてしまいます。



化学療法（抗がん剤）治療中にリハビリを実施することで、この悪循環を断ち切り、体力や筋力の低下を防ぎ、早期の社会復帰にも役立っていることが最近のいろいろな研究でもわかってきました。また、副作用で出現してくる、「痛み」「倦怠感」「しびれ」等の防止にも効果があるという報告もたくさんあります。

「がんのリハビリテーションガイドライン」でも、このような患者さんに対して、点滴治療中からのリハビリが強く勧められています。リハビリは1日30～40分の有酸素運動が中心で、歩行訓練や自転車運動、全身のストレッチ等を行います。

リハビリや運動は、最初は楽に、徐々に“ややきつい”くらいの運動を実施します。もちろん副作用等から日・時間によって調子の良し悪しはあると思いますが、少しずつ、できるだけ毎日継続して行っていくことが大切です。



医療法人清幸会三原城町病院

リハビリテーション科



過度な安静

動きの鈍さ・難しさ

立ちにくい ふらつく  
歩きにくい つまづく

筋力・体力低下

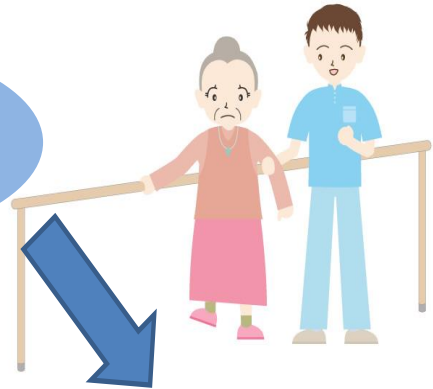
筋力が弱くなる  
疲れやすい  
息切れがする



生活の質の向上

趣味活動ができる  
外出機会が増える  
自宅生活が送れる

適度な運動(リハビリ)  
1回30~40分



筋力・体力の維持・改善

筋力が維持できる  
疲れにくくなる  
長く運動できる