



シリーズ  
第149話

# がんのリハビリステーション

市民病院  
医療技術部  
リハビリ課

ID 751376216

▽市民病院（代表） TEL 22・2171

## 【はじめに】

「がんのリハビリが必要なのか？」  
と思われるかもしれませんが、実は  
リハビリは重要な役割を果たしてい  
ます。

がんの治療には手術療法や化学療  
法（抗がん剤など）、放射線療法など  
があります。しかし、その一方で人  
には人間本来が持っている身体やこ  
ころの復元力、いわゆる「自分の  
力」が備わっており、これは治療を  
していくうえで非常に重要な役割を  
担っています。がんのリハビリは、  
がん治療のさまざまな局面で、切  
り目なく「自分の力」を維持し、引き  
出すことで治療を支えます。また治  
療中は、不自由なため憂鬱な気持ち  
になりがちですが、終始、自分らし  
く生きることができるよう医療ス  
タッフが寄り添いお手伝いします。

## 【リハビリのかかり方】

### 〔手術前〕

手術前から肺炎などの合併症に対  
応した呼吸に関するリハビリを行  
います。例えば痛みや麻酔で呼吸が浅  
くなり、痰がうまく出せなくなるた  
め、腹式呼吸法や痰の出し方の指導  
をします。また、手術後に体力が低  
下しないよう、早期から筋力訓練・  
歩行訓練などを行うことで、手術直  
後の円滑な回復をサポートします。

### 〔手術後〕

手術後、抗がん剤治療や放射線治  
療の時期は、合併症・副作用による  
食欲の低下や不眠に加え、精神的に  
ストレスを感じることで、意欲・活  
動量・体力が低下することがありま  
す。この時期に運動（有酸素運動や  
筋力トレーニング）を行うことに  
よって心身機能が高まり、疲れにく  
い体をつくれます。そうすること  
で、精神的苦痛も軽減され、これま

で通りの生活を維持することができ  
ます。

### 〔維持期〕

再発などにより機能障害が進行し  
ていく場合があります。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陥ります。寝  
たきりの予防・日常生活動作の低下  
を防ぐよう自助具の使用や動作のコ  
ツなどのセルフケアをし、運動能力  
の維持改善を行うことが大切です。



### 〔緩和期〕

がんが進行することで、体力が低  
下していきますので、痛みのコント  
ロールを行います。患者さんとその  
家族の要望を十分に把握した上で患  
者さんの力をうまく生かしながら、  
できる限り今までの生活を保ち、最  
期まで自分らしく生きることができ  
るよう援助します。

### 【おわりに】

実際に、がんの治療中であっても  
変わらない日常を送られている方も  
みえます。がんを患いながらも「自  
分らしく生きる」には、生活の質を  
維持、改善させるためのリハビリが  
とても大切です。

「自分の力」を信じ、自分らしく  
生きられるよう、私たちと共に頑張  
りましょう。