

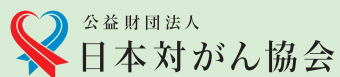
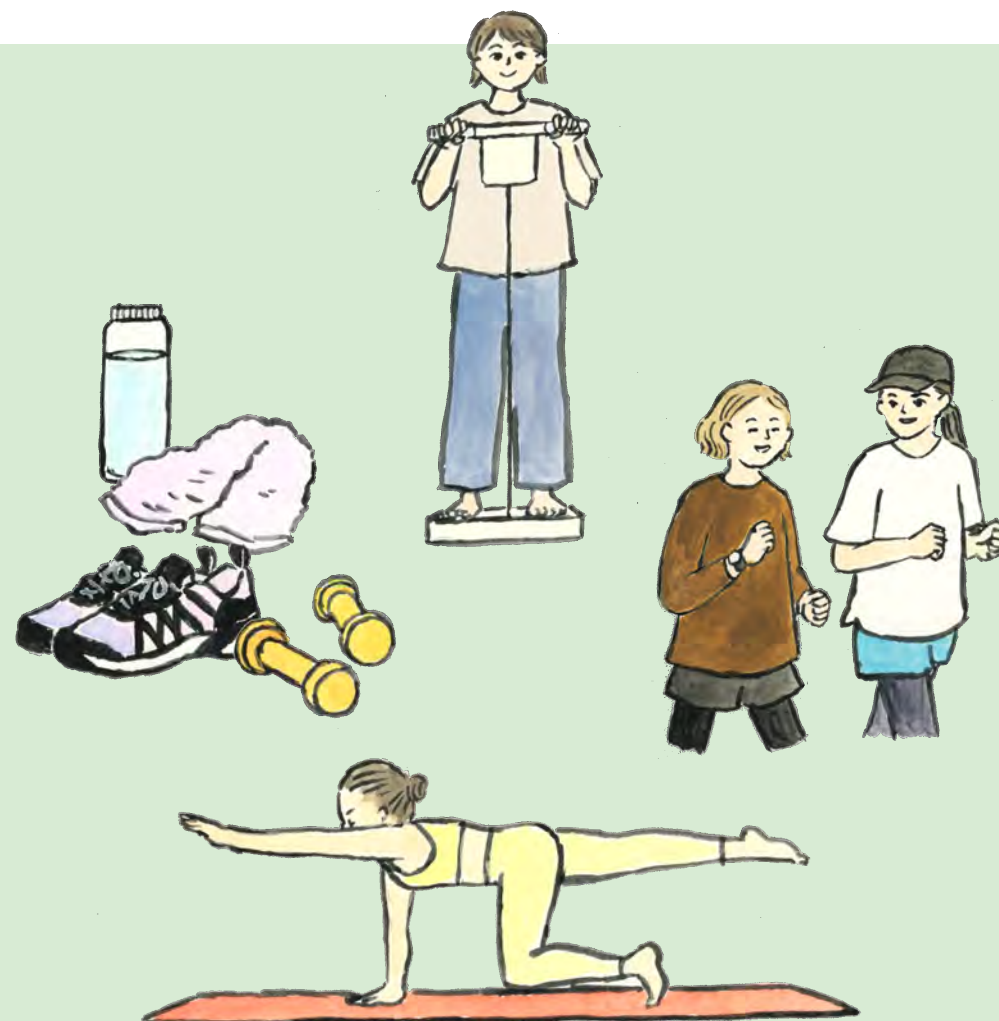


乳がん経験者にとって

運動が大事な理由

聖路加国際病院 副院長 プレストセンター長 山内英子 医師 監修

執筆 奥松功基 スポーツ医学博士



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



お問い合わせ先 〒104-0045 東京都中央区築地5-3-3
電話: 03-3541-4771(平日10時~17時)

www.jcancer.jp

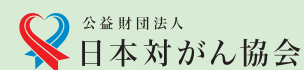
公式サイト



Facebook



Twitter



乳がん再発・死亡リスクの減少



聖路加国際病院 副院長 プレストセンター長

山内 英子 医師

ごあいさつ

「運動しなきゃ。」「体重が増えたからどうしよう。」そんなふうに日々思いながらも、なかなかそれを行動に移し、継続することって難しいですよね。そこで、どうして乳がんを経験された方々に運動や体重コントロールが大切なのか、それをまずじっくりと一緒理解をしていきたいと思ひます。乳がんの経験者の方々に対する運動の効果というものは、ここ最近で研究が進み、医学的にもさまざまなデータが蓄積されつつあります。それらのデータなどを、わかりやすくまとめさせていただきましたので、皆さんが行動を起こすきっかけと継続の力にしていだければと思ひます。みなさんで一緒においしく食べて楽しく運動をすることができたらと思ひます。

執筆 奥松 功基 先生 (スポーツ医学博士)



2015年、母がステージ3の乳がんを診断されたことをきっかけに乳がん運動の研究を開始。聖路加国際病院プレストセンターと6年間共同研究をおこない、筑波大でスポーツ医学の博士号を取得。現在はトレーナーとして、多くの乳がん経験者の運動サポートをおこなう。

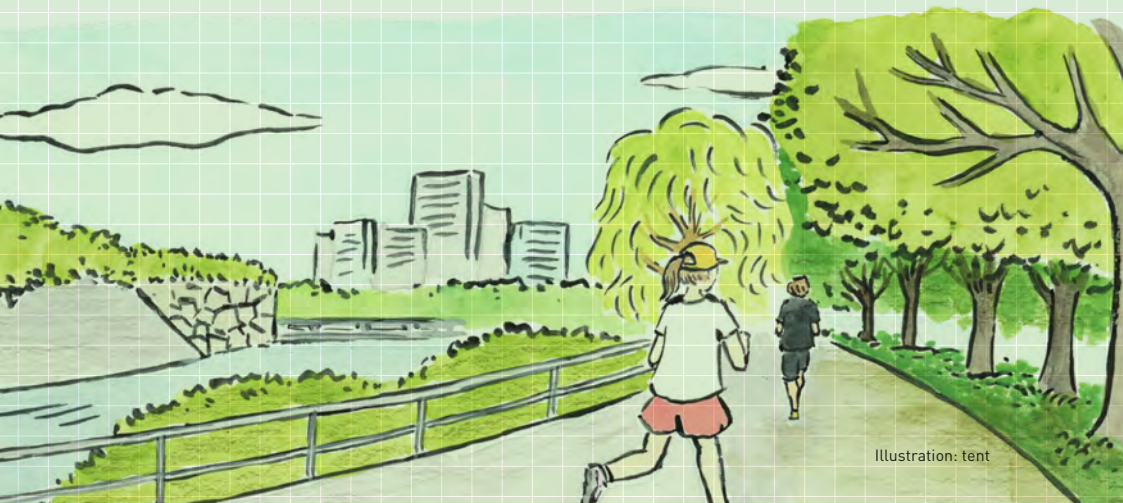
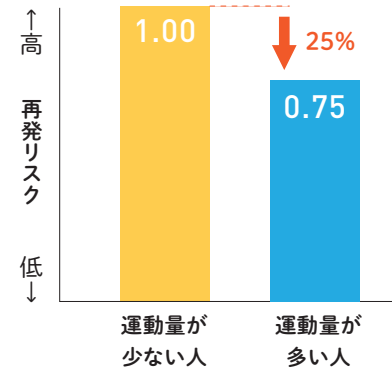


Illustration: tent

運動量と乳がん再発リスク



運動していない人と比べて、運動量が多い乳がん経験者は乳がん再発リスクが約25%低く、心疾患などを含めた全死亡リスクは約40%低いことが報告されています。

(日本乳がん学会, 患者さんのための乳がん診療ガイドライン, 2019)

乳がんと運動の

医学的研究が増えています

どれくらいの運動をすべき?

週150分以上または毎日約20分の運動量があると、乳がん再発予防が期待できます。通勤時の歩行も運動に含まれます。

(Bullら, Br J Sports Med, 2020 Dec; 54(24): 1451-1462)

どんな運動が効果的?

ウォーキングのような中強度以上の運動強度が確保できれば、様々な運動が推奨されています。

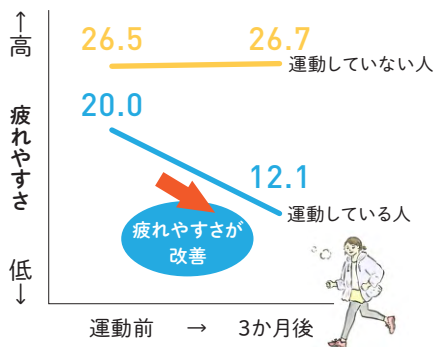
(World Health Organization, WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior, 2020)



疲れやすさ 関節痛 メンタルヘルスにも効果

乳がん経験者に行われた研究の紹介

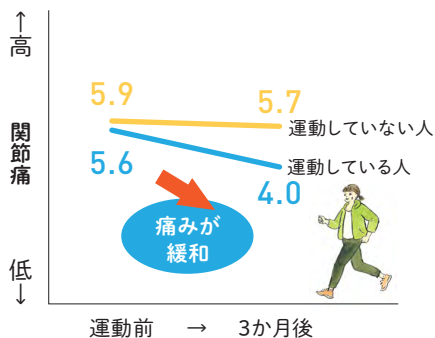
疲れやすさの改善



運動している人と、運動していない人に分けて、3ヶ月後の疲れやすさを調査した結果、運動している人の疲れやすさが大幅に改善し、運動していない人の疲れやすさは高いままでした。

(Okumatsuら, ASCO Annual Meeting, 2017.
Crampら, Cochrane Database Syst Rev, 2012 Nov 14;11(11):CD006145)

関節痛の緩和



ホルモン療法の副作用で多くみられる関節痛に対しても、運動を定期的にする事で痛みが緩和されます。

(Irwinら, J Clin Oncol, 2015 Apr 1;33(10):1104-1111)

メンタルヘルスの改善

乳がん治療に伴い、気持ちの浮き沈みが大きくなることもありますが、定期的な運動はメンタルヘルスを安定させ気持ちを前向きにします。



(Lahartsら, Cochrane Database Syst Rev, 2018 Jan. 29;1(1):CD011292)

体力や筋肉量の改善

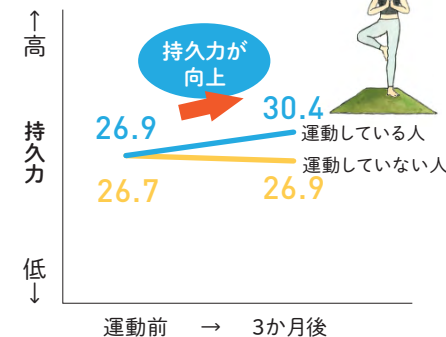
持久力のレベル



抗がん剤などの影響で10年分の持久力や筋肉量が失われることが最新の研究で報告されています。

(Peelら, J Am Heart Assoc, 2014 Jan 13;3(1):e000432.
Mallardら, Front Cell Dev Biol, 2021 Sep 14;9:719643)

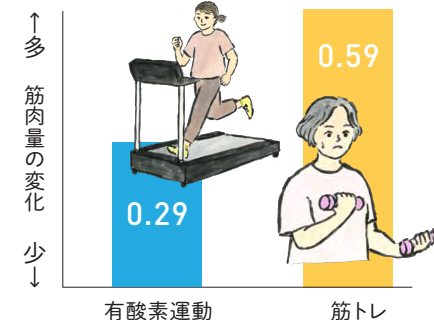
持久力の向上



運動を継続すると着実に持久力が上がり、疲れにくい体になります。一方で、運動していない場合は持久力にさほど変化がありません。

(Okumatsuら, Breast Cancer, 2019 Jan; 26(1): 65-71)

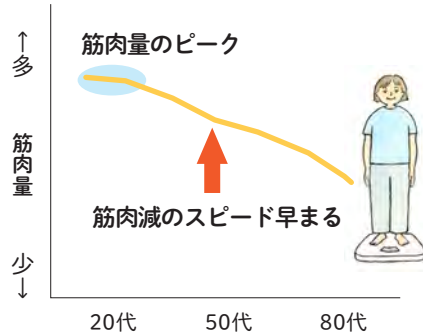
運動別の筋肉量の変化



有酸素運動は乳がん再発リスクや死亡リスクを減らす重要な運動です。ただし、筋肉はややつきにくいいため、筋肉を増やしたい方は筋トレの併用もおすすめです。

(Fraserら, Med Sci Sports Exerc, 2022 Feb 1;54(2):211-219)

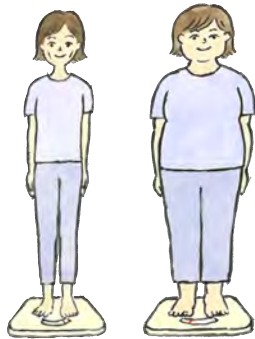
年齢による筋肉量の変化



女性の場合、20～30代の筋肉量がピークで年々筋肉量が減ります。特に50代以降は筋肉量が減るスピードが速く、それに伴い体脂肪率の上昇も起こりやすいです。

(谷本ら, 日老医誌, 2010; 47: 52-57)

実は怖い、サルコペニア



筋肉などが低下した状態をサルコペニアと言います。乳がん経験者の場合、サルコペニアの割合が高いと報告されています。サルコペニアは乳がんの予後とも関連しますので、適切な筋肉をつけることは重要です。

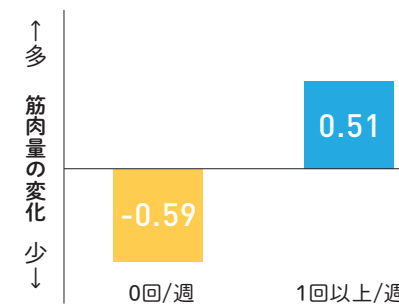
(Zhangら, BMC Cancer, 2020 Mar 4;20(1):172)

サルコペニア予防のためには？



加齢に加えて、抗がん剤などの治療の影響や日々の運動不足などで筋肉量が減りやすいです。サルコペニア予防には、運動と食事の両方が重要です。

おすすめは週に1～2回



がん経験者を対象とした研究
筋トレの頻度は、週0か週1で大きな差があります。週0だと筋肉は減りやすいですが、週1以上の頻度があると筋肉がつきやすいです。

(Koeppelら, Crit Rev Oncol Hematol, 2021 Jul;163:103371)



週1よりは週2の方が筋肉はつきやすいのですが、ご家庭やお仕事などで週2は難しいかもしれません。まずは週1回の筋トレを目指していきましょう。

(Schoenfeldら, Sports Med, 2016 Nov;46(11):1689-1697)

運動を始めたい、続けたい。けど…ひとりでは、くじけそうなら、

**みんなで励ましあって、
グループでやることも効果的です**

乳がん経験者向けの運動を専門とする奥松トレーナーが
オンラインフィットネスを毎週3回開催中。
運動やダイエットについて分かりやすく解説。
レッスンのアーカイブ動画(録画)も配信中です。



QRコードをチェック!
<https://mosh.jp/classes/page/21055>

