

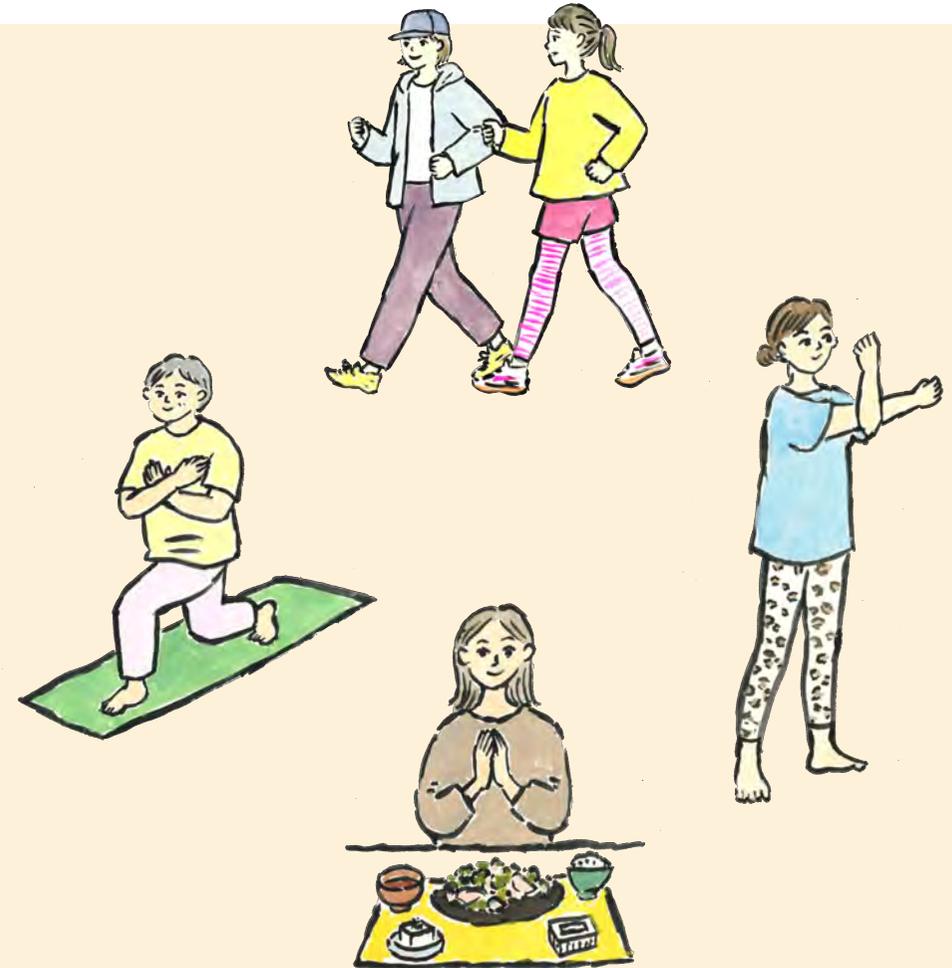
スポーツ医学の専門家がこたえる

乳がん治療と運動

14の疑問

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



公益財団法人
日本対がん協会

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

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 築地浜離宮ビル7階
電話: 03-3541-4771(平日10時~17時)

www.jcancer.jp

公式サイト



Facebook



Twitter



公益財団法人
日本対がん協会



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

乳がんの治療中なのに筋トレが必要な? タンパク質やお肉は避けたほうがいい、タンパク質は乳がんによくないんじゃない?等と思っていらっしゃる方も多いかと思います。乳がんとの診断後、極端に肉を取るのをやめるなどそれまでの食事を変えたことで、かえって筋肉が落ちてしまったり、また治療による副作用である倦怠感や体の節々の痛みから、動くことをやめてしまうことで、いわゆるご高齢の方にあるようなサルコペニアになってしまうことがあります。

乳がんの治療中だからこそしっかりと適度なタンパク質をとり、そして筋肉が衰えないようにできることを少しずつ行っていくことがとても大切です。

治療に通う病院にはあなたを応援している医療者がいます。ご家族やお友達、周りのみなさんも応援しています。あなただけではなく、どこかで同じように乳がんの治療を受け頑張っている誰かがいます。多くの人の応援を受けて、一緒に頑張りましょう。そんな思いを持ちながら今日もできることを行っていきましょう。

この冊子について

乳がんになって、抗がん剤や放射線などの治療を受けていても、運動することは大切です。体力やメンタル、疲労改善に効果的だという報告も。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よく受ける質問や気を付けるべきポイントを紹介します。

Q.1

乳がん治療中に
体について
気を付けるべきことは?

「サルコペニア」という状態に陥らないようにすることです。年齢とともに、筋肉量や体力が極端に下がった状態を指しますが、抗がん剤などの影響で、高齢でなくてもサルコペニアになる恐れがあります。最新の研究では抗がん剤で10年分の筋肉や持久力が減るといった報告もあり、適度な運動や食事が重要です。

Jangら, Anticancer Res, 2020, PMID: 32366384.
Peelら, J Am Heart Assoc, 2014, PMID: 24419734.

Q.2

どんな兆候がありますか?

以下のようなことが当てはまると注意が必要です。

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家のなかでつまづいたり、滑ったりする。
- 階段を上がるのにてすりが必要。
- 掃除機の使用や布団の上げ下げが辛い。
- 2kg程度*の買い物の荷物を持ち帰るのが困難。
- 15分間ぐらい続けて歩くことができない。
- 歩くのが遅くなった(横断歩道をわたり切れない。)
- ペットボトルのキャップを開けにくくなった。

*1リットルの牛乳パック2本分程度

Q.2

サルコペニアは乳がんの
予後に影響がありますか?

サルコペニアの乳がん経験者は、そうでない乳がん経験者よりも予後が悪くなる可能性が1.7倍高いと言われています。

Zhangら, BMC Cancer, 2015, PMID: 32131764.



2.セルフチェック

Q.4

自分でチェックできますか？

ゆびわ
指輪つかテストがオススメです。ふくらはぎの一番太い部分を親指と人差し指で握り、つかめない場合は問題はなく、簡単につかめるとサルコペニアの疑いがあります。

Tanakaら, Geriatr Gerontol Int, 2018, PMID: 28898523.

指輪つかテスト



ふくらはぎの方が太く、
輪っかがつながらない。



輪っかとふくらはぎの太さが
おおよそ同じくらい。



輪っかの方が大きく、
ふくらはぎの方が細い。

サルコペニアの危険度

低い

.....

2.4倍

.....

6.6倍

Q.5

サルコペニアの予防には
どうしたらいいですか？

筋肉をつけることが大切です。定期的な筋トレが有効だと考えられています。また、食事也很重要です。筋肉の材料はタンパク質ですので、適度なタンパク質摂取で効率よく筋肉がつかます。

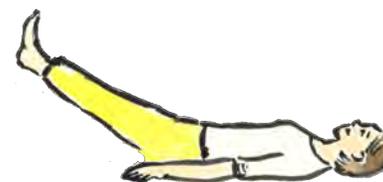
Denisonら, Clin Interv Aging, 2015, PMID: 25999704.

Q.6

週にどれくらい
筋トレをすべきですか？

太ももを鍛えたい場合はスクワットを週50回、腹筋を鍛えたい場合はレッグレイズ(腹筋の種目)を週50回が目安です。平日に毎日10回を5セットでも良いですし、土曜日に集中して50回でも、筋肉のつき方に変わりはありません。結果的に1週間で40~100分ほどの筋トレができると理想的です。

Schoenfeldら, J Sports Sci, 2019, PMID: 30558493.

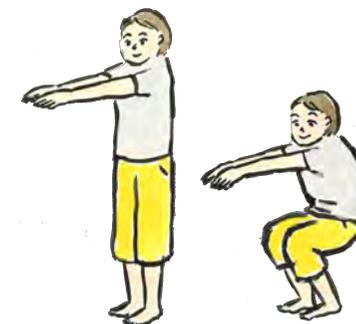


3.効果の出る筋トレ

Q.7

筋トレは
いつするのがよいですか？

朝か夜かなど、特に時間帯で筋肉のつきやすさなどの効果が変わることはありません。自分の生活習慣にあった時間帯に筋トレを取り入れ、継続することが大切です。



Q.8

有酸素と無酸素を
どう組み合わせたら
いいですか

有酸素運動は散歩やストレッチなどを指し、無酸素運動は筋トレなどを指します。基本的にどちらを先にしてもいいですが、有酸素を先にした場合、その疲労から、強度の高い筋トレができなくなる場合がありますので、筋肉をつけたい場合は筋トレを先にした方が効率的です。

4. 運動継続のコツ

Q.9

運動を続ける コツはありますか

小さなことでも体力が上がったなと手ごたえを感じて楽しむようにしてモチベーションを保つように努めましょう。仲間づくりも大切です。コミュニティができれば、その場に行くこと自体が楽しくなります。

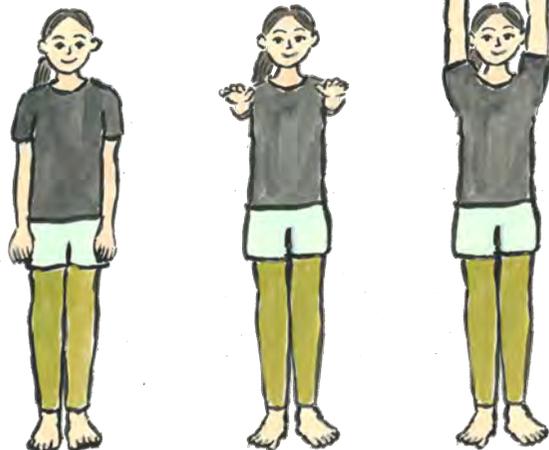
Q.11

肩が動かしくい時も 筋トレした方が良いですか？

放射線治療などの影響で、肩の可動域が狭まる時は無理に筋トレせずに、ストレッチから始めましょう。肩の可動域改善にはショルダーフレクションというストレッチがオススメです。

ショルダーフレクション

まっすぐ立ち、背すじを伸ばしその姿勢のまま、肘が耳よりも高く上がるまで両腕を引き上げ、元に戻す。



Q.10

リンパ浮腫予防で 気を付けることはありますか？

軽い強度から始めて、少しずつ強度を高めるとリンパ浮腫のリスクを抑えられます。運動を久しぶりに再開する時は特に、低強度の運動から始めるよう心がけましょう。1~2週間程度は同じ強度で継続し、運動翌日に腕の様子を見て、異常がある場合には担当の医師へご相談ください。

Schmitzら, JAMA, 2010, PMID: 21148134

Q.12

プロテインは飲んでも 大丈夫ですか？

プロテインとがんの予後の関係は研究が不足しています。そのため、必ずしもプロテインを飲む必要はなく、天然の食品から摂れると理想的です。ただし、目標とするタンパク質量に食事だけで届かない場合はプロテインを活用するのもおすすめです。

Tagawaら, Nutr Rev, 2020, PMID: 33300582.

Q.14

おすすめの タンパク質食材は？

タンパク質は肉や魚に多く含まれますが、脂質(カロリー)も多く、食材選びが重要です。体重を増やさずに筋肉を増やすなら、鶏むねやササミ、まぐろやタラ、納豆や豆腐などがオススメです。



Q.13

筋肉をつけるための タンパク質目安は？

厚生労働省の日本人の食事摂取基準によると、中年女性で一般的な運動量の場合、タンパク質の目標量は1日68~98gです。体格や体の状態にもよりますが、体重×1.6倍のタンパク質だと筋肉が増えやすいと言われています。体重50キロの女性の場合、目標は80gで肉または魚を1日に2回程度食べましょう。

Mortonら, Br J Sports Med, 2018, PMID: 28698222.

5. プロテインとの付き合い方

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の乳がんと診断されたことをきっかけに乳がんと運動の研究を開始。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。乳がん経験者向けのパーソナルジムは12ヵ月連続満席。