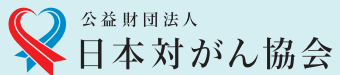


乳がん再発リスクを減らせる

食事と運動

ハワイ大学がんセンター 山内英子教授 監修

執筆・エクササイズ指導 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。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

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



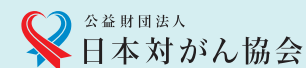
公式サイト



Facebook



X (旧Twitter)



乳がん経験者には食事が大事。



ハワイ大学がんセンター
山内 英子教授

ごあいさつ

皆さんは「乳がん」と診断を受けた時、頭が真っ白になり、今まで歩んできた人生のレールが曲げられてしまったように感じたこともあったのではないのでしょうか。あの時のストレスがいけなかったのではないかと、暴飲暴食をしていたからではないかなど、いろんな思いが頭をよぎったと思います。でも、今までのことを後悔するより、これからできることを共に行っていきましょう。その一つがこの食事と運動です。

乳がんの治療を終えた方々が、治療後の体重増加で再発のリスクが上がる可能性があるというデータが示されています。乳がんは女性ホルモンと関係がありますので、体重のコントロールは重要です。また運動することによって、関節痛などの痛みの軽減、体力の回復、さらに気持ちの改善にもつながってきます。

無理をなさる事はありません。お一人お一人違いますから、ご自身ができることをできる範囲で少しずつ行っていきましょう。この手引きがそんなことを始めるきっかけになればと思います。

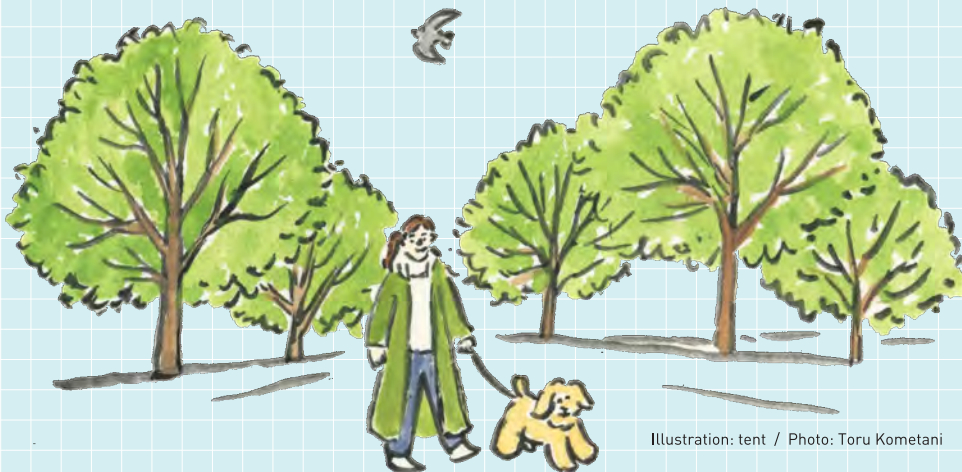
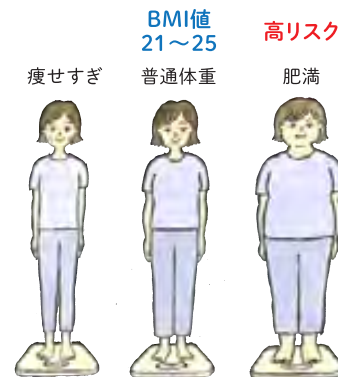


Illustration: tent / Photo: Toru Kometani

肥満予防で、 乳がん再発リスクを減らせます。

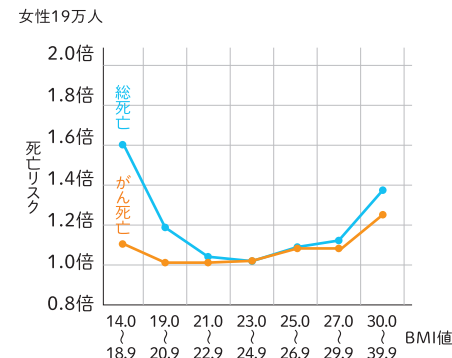
過度な肥満は乳がん再発リスクを上昇させることがほぼ確実です。適正な体重を維持して、乳がん再発を予防していきましょう。



(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)

BMIとは体格を表す数値。 BMI21~25の範囲におさまるよう 体重を調整していきましょう。

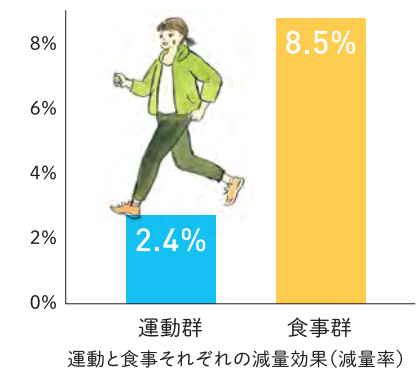
痩せすぎでも、太り過ぎてもがんやその他の疾患のリスクが上がります。



(Sasazukiら, J Epidemiol, 2011)

効率良い体重コントロールは、 運動より食事が効果的。

下の図は運動または食事による減量幅を示しており、6カ月の運動実践で体重は2%減少しますが、食事改善なら8%も体重が減少します。



(Fosterら, Obesity, 2012) ※図を一部改編

肥満の方は、食習慣の見直しを。 食事に気を配ることで、 体重をコントロールしやすくなります。

運動はできても週に2~3回程度ですが、食事は週に21回調整のチャンスがあります。

1時間のウォーキングと
エクセラ1個(約250kcal)。
カロリーはほぼ同じ。



BMI値の算出方法は11Pを参照→

食事のバランス、ポイントは給食スタイル。

副菜

ビタミン・ミネラルを
多く含む野菜など



主菜

筋肉のもとになる
たんぱく質を多く含む

主食

身体のエネルギーとなる炭水化物や
健康に良いと言われる食物繊維を含む



気を付けましょう！ 体重管理の落とし穴

野菜だけでなく、毎食主菜も摂って、健康的な体重管理をおこないましょう。

例えば…

ダイエットに効果的に感じる、
野菜だけのメニュー



注意点

野菜だけのメニューだと、
たんぱく質が不足し、
筋肉も減ってしまいます。

カロリーが低すぎる食事が続くと、
食欲が抑えられず
リバウンドしやすくなります。

バランスのとれた献立は5ページをチェック→

体重コントロール用の献立

4品 467kcal



主菜 あじの南蛮漬け



主食 さっぱり梅ご飯



副菜 1 キャベツの浅漬け デザート フルーツサラダ



沢山食べても実は低カロリー、
ダイエット成功メニュー。

解説

4品で沢山食べてるように見えますが、キャベツの浅漬けやフルーツサラダが低カロリー。南蛮漬けでたんぱく質も豊富に摂れ、健康的なダイエットが期待できます！

ワンポイントアドバイス

キャベツの浅漬けやフルーツサラダで野菜・果物が豊富に摂れます。忙しい場合はあじの南蛮漬けの野菜を減らして、調理の負担を軽くしましょう。

体力アップのための献立

3品 602kcal

ボリューム満点！運動と組み合わせて、
効率的に体力アップ！

解説

豚肉は体力向上や筋肉量の維持に必要なたんぱく質を含んでいます。カロリーの摂り過ぎを防ぎつつ、十分なたんぱく質を摂るためには、豚ロース薄切り80gが目安です。

ワンポイントアドバイス

厳しすぎるダイエットは、脂肪と一緒に体力や筋肉量も減らしてしまいます。効率よく体力を向上させるためには、この献立と8～10ページの運動を組み合わせることが重要です。



主菜・副菜 豚のしょうが焼き



主食 さっぱり梅ご飯



デザート フルーツヨーグルト



掲載メニューの一部は、がんサバイバー・クラブサイト内で公開しています。

<https://www.gsclub.jp/recipes>



運動の3つのメリット

前半では食事の重要性についてお伝えしました。
同時に適切な運動も取り入れると、その効果はさらに高まります。

1 乳がん再発と死亡リスクの減少

運動量が多い群は、少ない群と比較して乳がん再発リスクが低いです。目安として、週に150分程度の運動をおこないましょう。

(Holmesら, JAMA, 2005)



3 メンタルヘルスの改善

運動をすると、不安な気持ちが和らいだり、気持ちが楽になります。気分転換も兼ねて自宅周りのウォーキングやYouTubeでのヨガもオススメです。

(Okumatsuら, Breast Cancer, 2018)



2 疲れにくい体が入る

体力の低下は疲れやすさの原因にもなります。運動は持久力や肩の可動域の改善に効果的で、日常生活を楽しめます。

(Menesesら, BMC Cancer, 2005)



山内先生のワンポイントアドバイス

乳がん経験者向けの運動の研究が数多く行われ、様々なメリットがあることが報告されています。

おすすめエクササイズがわかるチャート

おうちで
すぐに
始められる

乳がん手術を終えてから、
1か月未満である。

はい いいえ

体力に自信がある

いいえ はい

初級編
8PにGo!

中級編
9～10PにGo!



山内先生のワンポイントアドバイス

運動を控えた方が良い場合

- ・体調がすぐれない時。
 - ・貧血や吐き気など副作用がひどい時。
 - ・放射線療法中の水泳。 など
- 治療中のかたは主治医にご相談を。

治療の副作用で骨密度が低下する場合があります。転んで骨折すると、運動ができなくなりますので、自宅での筋トレや明るい時間帯のウォーキングがおすすめです。

初級編 手術後のエクササイズ

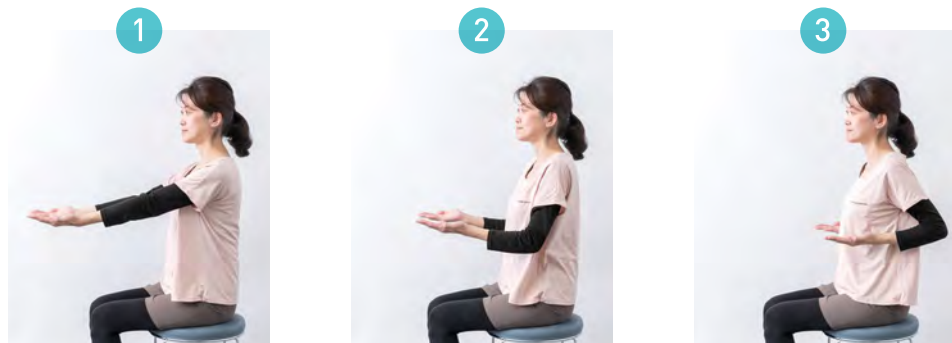
適度に体を動かすことで、
肩回りの可動域の改善が早くなります。

Exercise 1 前方向の肘上げ (1日に5回)



肘を頭上まで上げて、これ以上、上げられない地点まで上げたら、ゆっくりと肘を下げる。

Exercise 2 肘引き (1日に5回)



肘を伸ばした状態で手のひらを上に向けて、息を吐きながらその腕を、後ろに引っ張っていく。
手は軽く握っていてもOK。身体の真横付近に手のひらが来たら腕を前方に戻す

エクササイズ指導 奥松 功基 先生
スポーツ医学博士 リオールジム代表

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。

YouTube

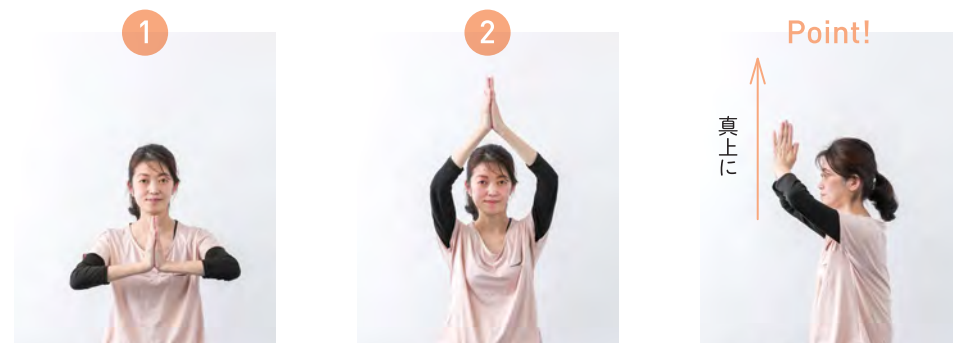


中級編 引き締めエクササイズ



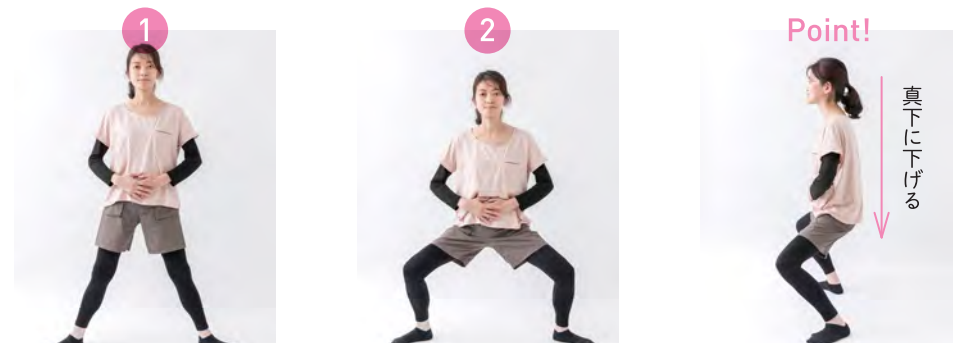
乳がん治療に伴って、上半身と下半身の体力が低下します。
日常生活を楽に過ごすためにも運動しましょう。

Exercise 3 アームリフト (1日に5回)



左右の手のひらを合掌します。この状態で手のひらを押し付けるように力を入れた状態で、上に向かって手のひらを上げていきます。手のひらはずっと合掌した状態で常に力をいれましょう。

Exercise 4 プリエスクワット (1日に5回)



足を肩幅の1.5倍くらい開き、足先は外側方向に向けます。
手はおへその前で軽く添え、真下方向に重心を落としていきましょう。

中級編 お腹引き締めエクササイズ



腹筋が弱いと姿勢の悪化にもつながります。
お腹の脂肪を減らすためにも無理なく頑張ってください。

Exercise 5

イージーシットアップ

(1日に10回)



ヒザが直角になるように、足をセットします。



手は太ももの上に置いて、太ももの上をなぞるように手を動かします。



ヒザ付近まで手を移動させます。ヒザにタッチする時も背中中は地面につけたままです。

Exercise 6

体幹トレーニング

(1日1回20秒)



肘を地面につけて、膝を伸ばします。
この姿勢で20秒キープ!ファイト!



お尻が上がり過ぎ。腹筋が鍛えにくい。



お尻が下がり過ぎ。
肩、お尻、かかとが一直線になるように意識!

BMI値を知って、正しく目標設定。



体重だけだと、肥満なのか痩せなのかが判断しにくいです。

BMIも記録すると、より正確な目標設定が可能です。

BMI値の求め方

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

例) 体重55kg、身長155cmの場合
 $\text{BMI} = 55(\text{kg}) \div 1.55(\text{m}) \div 1.55(\text{m}) = \text{約}22.9$
 身長をcmではなく、mにすることを忘れずに!

「体重」と「BMI」の推移を記録してみましょう。

