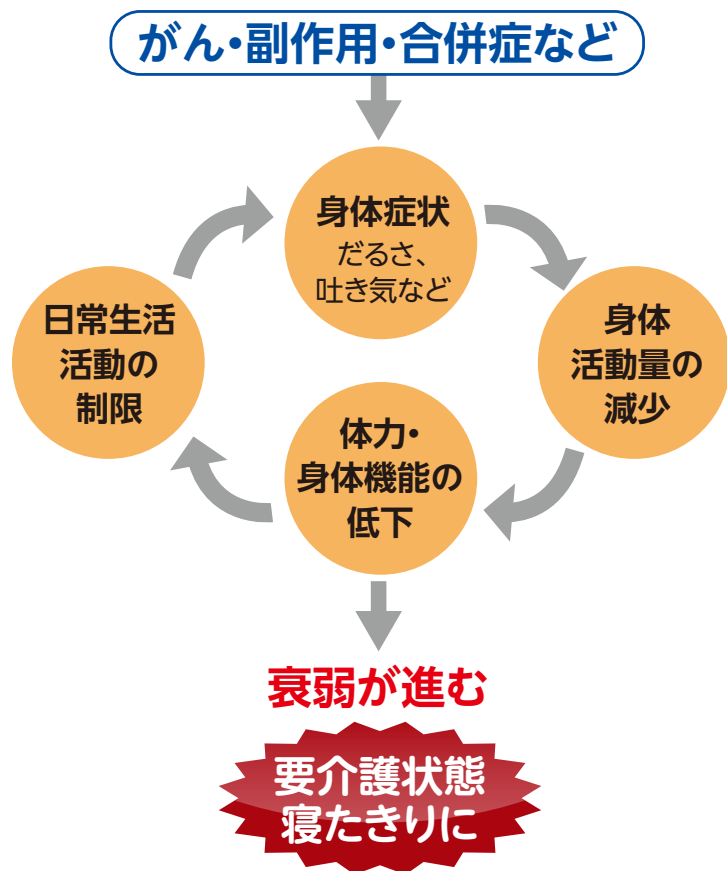


化学療法・放射線療法

化学療法・放射線療法

化学療法(抗がん剤治療)、放射線療法の治療中や治療後には、がんそのものや治療の副作用、合併症などの影響で体力が低下したり、日常生活に制限が生じてしまいます。

それを放置すると、さらに体力が低下し、寝たきりになってしまう危険性があります。そのため、予防的に運動を行うことなどが重要です。



治療中・治療後も運動が重要です!

体力の低下や寝たきりの防止のためにも運動が重要です。また、だるさや精神的な落ち込みの改善などにも有効です。

- 過度な安静を避け、診断後・治療後できるだけ早くいつも通りの生活や身体活動に戻しましょう
- 週に150分以上(1日に20~30分)、ウォーキングなどの「息がはずむくらいの」有酸素運動を行いましょ
- 週に2~3回は筋力トレーニングを行いましょ



運動を行うときの注意点

- 体調に応じて、無理のないように行いましょう。翌日まで疲れが残らない程度の運動が目安です。
- 骨髄抑制(血球の減少)がある場合には特に注意が必要です。

●血小板の減少

出血の危険性が高まります。転倒に注意し、強すぎる筋力トレーニングは避けましょ

●赤血球・ヘモグロビンの減少

貧血症状に注意し、転倒しないようにしましょ。動悸や息切れが激しいときは運動をひかえましょ

●白血球の減少

感染症が起こる危険性が高まります。人混みを避け、手洗いやうがいなどの感染予防を行いましょ

