

『がんのリハビリテーション』

超高齢社会である現在、日本人は、一生のうち、2人に1人は何らかのがんにかかると言われています。がんはすべての人にとって身近な病気です。

早期発見技術や治療方法の進歩によりがんの生存率、治癒率は着実に上昇しています。がんが不治の病であった時代から、今や、がんと共存する時代に変化してきています。

がんになると、がんそのものや治療に伴う後遺症や副作用などによって、患者さんは様々な身体的・心理的障害を受けます。

がんと共存する時代である今、がんと診断された時から障害の予防や緩和あるいは能力の回復や維持を目的に、あらゆる状況にに応じて対応していく『がんのリハビリテーション』は、非常に重要になってきています。

がんのリハビリテーションの対象としては、脳や脊髄の腫瘍による手足の麻痺、舌や喉のがんにより話すことや食べ物を飲み込むことの障害、乳がんの術後の肩の運動障害や腕のむくみ、子宮がんの術後の足のむくみがあります。さらには、抗がん剤や放射線治療で安静が続くことによる手足の筋力

や体力の低下、骨や筋肉のがんによる歩行困難など様々な障害が挙げられます。

また、がんのリハビリテーションは症状の変化により臨機応変に対応することが必要であり、大きく4つの病期に分類されます。

① 予防的

がん診断後の早期（手術、放射線、化学療法の前から）に開始し、障害はまだないがその予防を目的とする。

② 回復的

がんによる障害を持つ患者さんに対して機能回復を図る。

③ 維持的

腫瘍が増大し、機能障害が進行しつつある患者の能力を維持・改善する。

④ 緩和的

終末期がん患者さんに対して、質の高い生活が送れるように援助する。

通常のリハビリテーションでは何らかの障害が起こってから受けるのが一般的なので、回復的な段階での介入になります。がんのリハビリテーションで特徴的なのは、例えば手術前の呼吸リハビリテーションなど予防的段階での介入が出来ることや、元気で積極的な治療が行われている時をサポートする維持的な段階、患者さんの希望、要望を尊重しながら症状の緩和を主体にして質の高い生活を送れるように支援できる緩和的な段階で介入できることです。

このように、がんのリハビリテーションは、症状に合わせて臨機応変に対応し、患者さんの回復力を高め、残っている能力を維持・向上させ、今までと変わらぬ生活を取り戻すことを支援することによって、患者さんの生活の質を大切にする考え方に基づいて行われます。

国の方針として、がん診療体制の充実が進められる中、リハビリテーション領域においても平成22年4月の診療改定により、「がん患者リハビリテーション料」が新



設されました。当院においても、医師、看護師2名、理学療法士2名が「がんのリハビリテーション研修会」の課程を修了した後、昨年11月に「がん患者リハビリテーション料」の施設基準を取得し、入院中のがん患者さんに対するリハビリテーションを行えるようになっていきます。

まずは、がんを防ぐためには日々の健康管理に気をつけることが大切です。体の免疫力を高めるためには正しい食事、十分な睡眠、適度な運動が必要になってきます。

そして、がんは早期発見が大切です。早期に発見して治療を行えば、より高い確率で改善が可能なと言われています。なるべく若いうちから、定期的に検診を受けることで早期発見につながります。いつまでも元気にその人らしい生活ができる天塩町を目指して、予防、早期発見、早期治療、そして、がんのリハビリテーションが相乗効果を生むように頑張りたいと思います。

（文責：理学療法士 高田 拓幸）

