

日本人の乳がんサバイバーの生活に根ざした運動支援の在り方に関する取り組み ~home-basedで実施可能なエクササイズ介入効果に関するエビデンスの蓄積~

この研究の背景

- 今やがんは日本における死亡要因の第1位です(井上と酒井, 2019)
- その一方で、診断技術や治療法の進歩に伴い、**がん患者の生存率は向上**しています(下図)
- 特に女性で最も罹患率が高い乳がんでは、10年生存率から20年生存率が当たり前のように議論されるようになっていきます
- 乳がんの主な治療法のひとつにホルモン療法がありますが、その副作用として**全身持久性体力の低下**(奥松ら, 2018)、**肥満**(外崎ら, 2009)、**骨密度低下**(玉井ら, 2019)などが引き起こされます
- また、がんの治療に伴う主観的な疲労感や消耗感である**がん関連疲労・倦怠感**は、最も頻度の高い症状として認められており、これらの症状による社会生活の制限が**乳がん患者のQOL(生活の質)低下**や治療の継続に影響を及ぼすことが問題視されています(吉澤ら, 2014)

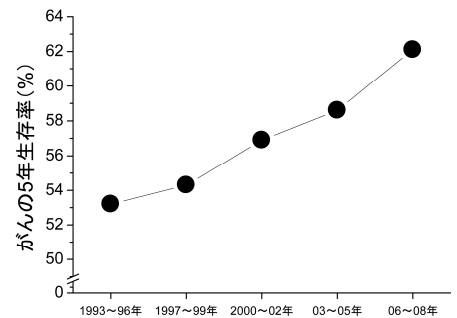


図) がん5年生存率の推移 (国立がん研究センター: がん最新統計(2019)より作図)

がんと共存して生きていく時代が到来している現代では、乳がん治療に伴う諸症状に対する取組が重要な課題となります

乳がんサバイバーとエクササイズ

- 標準治療を終えた全ての乳がん患者に対し、術後のホルモン療法に伴う関節痛やこわばり等の諸症状緩和、**がん関連疲労や倦怠感に対してエクササイズは効果的なアプローチ**であることが示されています(Dennett et al, 2016)
- しかしながら、いままで公表された主な乳がんサバイバーへのエクササイズに関する知見は主に海外での研究結果であり、人種による身体組成の違いや**日本人のライフスタイル**との差も考慮する必要があります
- ※日本人の乳がん患者では、社会的(有職者)や家庭(母親等)での役割が大きくなっていく40歳代後半から60歳代前半に罹患率のピークがあり、**運動実施にあたって時間的制約**などの問題も多い(玉井ら, 2019)
- **スポーツジムに通うのではなく、自宅でできる運動メニューによる効果を示すことが必要!**

この研究の目的は、

「**自宅で実施可能なエクササイズが乳がんサバイバーのQOL向上に及ぼす効果を検証し、日本人の生活に根ざした運動支援の在り方についてエビデンスを示すこと**」です

研究の取り組み状況と今後

- 残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年度から4年度までの取り組みでは、思うように測定・エクササイズの介入は進みませんでした
- しかしながら、そのような状況下でも下図に示すような研究体制を整え、令和5年度からの日本学術振興会の「**科学技術研究費 基盤C(23K10918)**」の助成を受けることが出来ました(令和5年度~7年度: 総額4,420千円)
- 引き続き、日本人の乳がんサバイバーの皆さんに有益な研究となるよう努力していきます



研究代表者: 藤田英二
所属機関・役職: 鹿屋体育大学 教授

研究全体の統括・推進
各種測定、データ分析
運動指導・管理



研究分担者: 中垣内真樹
所属機関・役職: 鹿屋体育大学 教授

運動教室運営に関する助言、データ分析



研究協力者: Dennis R. Taaffe
所属機関・役職: EDITH COWAN大学 教授

がん患者に対するエクササイズへの助言、データ解釈

社会医療法人 博愛会 相良病院

研究分担者: 相良安昭(乳腺専門医)
所属機関・役職: 相良病院 院長補佐



研究協力者: 新田吉陽(乳腺専門医)
所属機関・役職: 鹿児島大学病院 乳腺・甲状腺外科



研究協力者: 伊東大樹(乳腺専門医)
所属機関・役職: 医療法人あさひ会かねこクリニック 乳腺科

対象者の募集、乳がん患者の医学的管理・助言



朝日大学 研究分担者: 竹島伸生
所属機関・役職: 朝日大学 教授

介入エクササイズ全体に対する助言、データ解釈

同志社大学 研究分担者: 竹田正樹
所属機関・役職: 同志社大学 教授

介入エクササイズ(有酸素運動)に対する助言