

乳がん患者のがん関連疲労とQOL低下に対する 自宅で実施可能なエクササイズの効果

スポーツ生命科学系 藤田 英二

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)

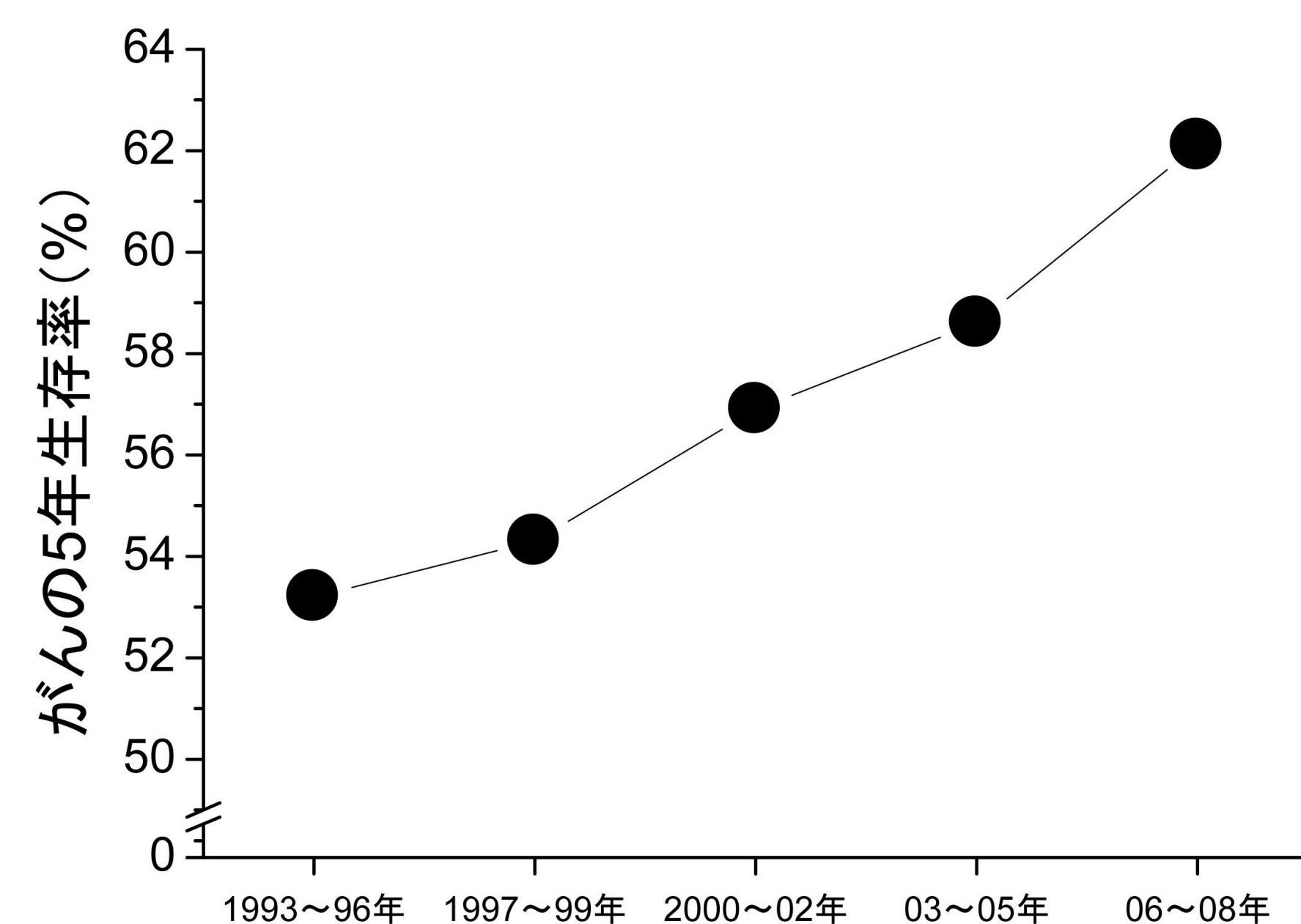


図) がん5年生存率の推移(国立がん研究センター: がん最新統計(2019)より作図)

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

- 新型コロナウイルス感染症等の影響を受け、介入のスタートが遅れてしまっていますが、今年1月より図1の態勢での取組のなかで研究がスタートしています
- また、来年度から宮城県のがん診療拠点病院である石巻赤十字病院で行われているノルディックウォーキング教室との共同研究を予定しています(図2)
- さらに、来年度本学の公開講座(「乳がん患者のための運動教室(仮称)」)を開設し、研究体制の充実と知見の還元を計画しています
- 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



図1) 相良病院での測定(上段)と上町の杜公園での運動教室(下段)



図2) 石巻赤十字病院との連携体制構築(令和6年8月に訪問し研究ミーティングを実施)

がん診療拠点病院 石巻赤十字病院 乳がん患者プログラム
**体力増進・リフレッシュ
ノルディックウォーキング教室**

参加要件: 原則当院乳がん体験者ですが、他病院、
乳がん以外のがん体験者も参加可能です。

開催日: 5/29,6/19,7/17,8/21,9/18,10/16,11/20,12/18,
1/15,2/19,3/19 (全11回) 雨天時院内にて運動

集合場所: 石巻赤十字病院内 タリーズコーヒー前
集合時間: 9時50分 (10時出発、11時30分解散)
参加費: 無料 (駐車場料金は自己負担)
持参物: 飲み物、舄、帽子歩きやすい靴と服装
※専用ポールは貸し出します(ある方は持参)
ノルディックウォーキング インストラクター: 大須美律子先生
当日スタッフ: 乳腺外科医 古田昭彦先生

申込方法 定員: 毎回30名(申し込み順)

申込用紙記入 → プレストセンター
スタッフに提出

切り取り線

ノルディックウォーキング 参加申し込み書 (プレストセンタースタッフに提出)

氏名	(年齢 歳)	
住所	〒	
本人連絡先	Tel	
緊急連絡先	Tel	氏名 続柄

参加希望日全てに○をつけてください
5/29, 6/19, 7/17, 8/21, 9/18, 10/16, 11/20, 12/18, 1/15, 2/19, 3/19