

# がんサバイバーの皆さん 一緒に運動と栄養を考えませんか？

※がんサバイバーとは：がんの診断を受けた全ての方を指しています

がん患者さんの栄養代謝は、異化>同化に傾いています。食事を普通通りにとっても、筋肉量や脂肪量の減少、耐糖能異常を来しやすくなると言われています。

それらが進むと、やがて「低栄養」という状態になりますが、低栄養の患者さんでは、手術療法の経過が不良になったり、薬物療法の効果が減弱したり、副作用が強くなったり発生頻度が増えたりすることで、予後にも影響してくることがわかっています。

また比較的早期に発見され一度治療が終わった方で、適切な栄養摂取と運動療法が再発率を低下させることが明らかになっているがん種もあります。

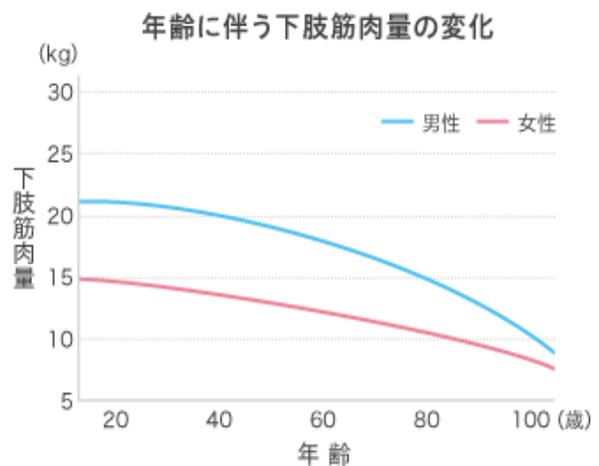
適切な運動と栄養摂取が、薬や手術などの治療と同時に必要です。

## 《骨格筋量減少は30代から》

個人差はありますが、筋肉量は50歳以降年1~2%の割合で減少することがわかっています。

筋肉量の減少は筋力低下のみならず、種々の生体機能障害をもたらし、免疫能障害や臓器不全を生じる恐れがあります。

筋肉量上げるには、適切な運動と栄養摂取が不可欠です。



引用：「日本老年医学会雑誌 47巻1号（2010：1）日本人筋肉量の加齢による特徴」を元に作図

## 《適切な運動と栄養は患者さんの生活の質を向上します》

治療中に多くの患者さんが感じられる疲労も、適切な運動や栄養摂取で軽減することが期待できます。

藤沢市民病院のスタッフによる「運動・栄養講座」に参加してみませんか。



# 運動・栄養講座

がん化学療法中に運動すること・しっかりと栄養を取ることは、体力を低下させないことや治療を長く続けていくためにとっても大切です。自宅でもできる運動や食事のポイントについて、専門のスタッフがお伝えします。

対象の方：当院にがんで通院されている方  
(経過観察中の方も含む)

場 所：藤沢市民病院 東館4階講堂

参加費：800円(税込)

申込み：各診療科外来受付又は外来予約センター  
※定員10名 予約の方を優先(予約なしでも参加可)

持ち物：診療券、飲み物、タオル

※動きやすい服装、履き物でお越しください。  
(着替えのスペースはございません)

※参加時は、マスクの着用をお願いします。

※発熱など風邪症状や体調不良の方はご遠慮ください。

《日程・プログラム》全日程15時30分～※受付開始 15時20分

日程	プログラム	プログラム詳細
10月11日(水)	①	① <b>筋力アップメニュー</b> スクワットや腹筋運動など主に下肢・体幹を中心に筋力アップのメニューを中心に実施します。
10月26日(木)	②	
11月8日(水)	③	② <b>全身ストレッチメニュー</b> 気持ちよく全身をリフレッシュさせることを目標にストレッチのメニューを中心に実施します。
11月30日(木)	①	
12月13日(水)	②	③ <b>マットで寝ながら運動メニュー</b> 比較的やさしい運動を中心に実施します。マットに寝転んだ状態でできる運動をご紹介します。
12月21日(木)	③	

電話による予約：藤沢市民病院 外来予約センター  
0466-50-1105(直通)

電話受付時間：平日(月～金) 8:30～17:00