

## 無理のないエクササイズ（運動）

抗がん薬の治療中や終了直後は、副作用による倦怠感や食欲不振などの症状、体力の低下、気分的な落ち込みや不安などのため体を動かすことが億劫になりがちです。糖尿病の血糖マネジメントのための運動を日課にしていた方は、思うように運動ができなくてもどかしく感じるでしょう。しかし、それは一時的なことです。

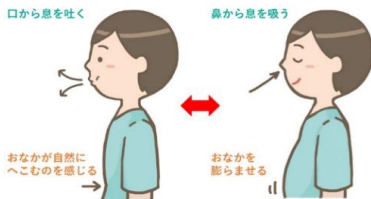
治療期間中は安静にしないといけないと考えている方もいるかもしれませんが、適度な運動は体の緊張を緩め、心身をリラックスさせ、気分転換になります。体を動かさないと、筋肉が落ち、体力も低下します。エクササイズは、筋肉量の維持、転倒・骨折の予防効果が期待できます。体の調子や体力に合わせて**無理のない運動**をしましょう。

### 運動の方法

#### ◇ 深呼吸（腹式呼吸）

＊ 方法 ＊

- ① 椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合も、リラックスしてお腹に手を当てます。
- ② 「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、 ゆっくりと口から息を吐き出します。
- ③ 息を吐き出せたら、同じように 3 秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。
- ④ 上記②・③を繰り返します。



※厚生労働省「こころもメンテしよう：腹式呼吸をりかえす」引用一部改変  
([https://www.mhlw.go.jp/kokoro//youth/stress/self/self\\_03.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro//youth/stress/self/self_03.html))

#### ◇ 簡単なストレッチ（柔軟体操）

・簡単なストレッチ（柔軟体操）は、体の緊張を緩め、心身をリラックスさせ、気分転換になります。

#### ◇ 下肢の筋力トレーニング

＊ 方法 ＊

- ・裏ページのイラストの筋力トレーニングを、各 10 回を 1 セットとして、毎日 3 セットしましょう。
- ・体調が悪い時には、各 10 回を 1 ～ 2 セットに、筋力トレーニングの種類を減らす、筋力トレーニングの実施を 2 ～ 3 日に 1 回に減らすなど工夫しましょう。
- ・手すりや壁、机などつかまるものがある場所で行い、転倒に注意してください
- ・体調・体力が回復すれば、徐々に回数も戻していきましょう。

### 立ってかかとを上げる

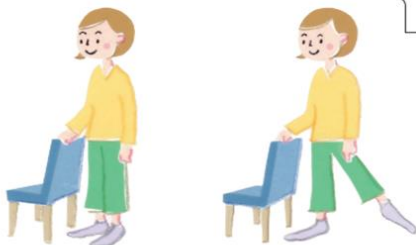


- ①椅子につかまって立つ。
- ②ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくり下げる。これを10回繰り返す。

### 座って膝からももを上げる



- ①背筋を伸ばして椅子に座り、腕を組む。
- ②そのまま右足をゆっくり上げ、ゆっくり床に戻す。これを10回繰り返す。
- ③同じように左足を上げ、10回繰り返す。  
※膝を上げるときには上半身が後ろに傾かないように注意する。



### 立って足を横に上げる

- ①椅子を右手で押さえてまっすぐ立つ。
- ②そのまま左足をゆっくり横に上げる。つま先は前に向ける。これを10回繰り返す。
- ③椅子を左手で押さえてまっすぐ立ち、右足をゆっくり横に上げる。これを10回繰り返す。  
※上半身が傾かないように注意する。

Miura et al. BMC Cancer 2019; 19: 528 などを参考に作成

([https://www.cancernet.jp/wp-content/uploads/2021/05/w\\_akuekishitsu210511.pdf](https://www.cancernet.jp/wp-content/uploads/2021/05/w_akuekishitsu210511.pdf) p13 参照)

## 体力が回復したら

- ◇ がん治療中の体力維持・回復や良好な血糖コントロールには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動が効果的です。治療が終わり、体力が回復したら、少しずつ以前の運動量に戻していきましょう。
- ◇ 屋外で運動する時は、人混みを避け、感染予防のための対策を行ってください。また、足に合った靴を履き、運動の前後でしっかり足の観察をしましょう。  
→＊フットケアのシートを参照してください。
- ◇ 食後 1～2 時間頃に運動を行うと、血糖マネジメントには、より効果的でしょう。また、インスリン注射や血糖降下薬を使っている方は、低血糖にならない時間帯に行いましょう。運動をする時は低血糖の症状に注意し、ブドウ糖を常備しておきましょう。必要に応じて血糖測定や補食をしましょう。

## こんな時は相談しましょう

- ◇ 骨のがんの方や骨にがんの転移のある方、がん治療の内容・糖尿病の合併症の状態によっては、運動を控えた方がよい場合があるので、運動を始める前に必ず主治医に相談してください。

【引用・参考文献・資料など】（※図表に明示したものは除く）

- ◇ 国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp)：療養生活のためのヒント「体調を整えるには」([https://ganjoho.jp/public/support/hint/hikkei\\_03-02-01.html](https://ganjoho.jp/public/support/hint/hikkei_03-02-01.html))  
(検索日：2024 年 1 月 28 日)
- ◇ 日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023, 文光堂, 2022.