



いいききと歌山がんサポート理事長 谷野裕一

# がんになっても いきいきと!

## タンパク質摂取で元気に

がん剤治療でフラフラになってしまおう人と、何事もない人がいて不思議に思っていました。運動しているとか抗がん剤治療の副作用が少ないと書かれている論文は山のようにあります。なぜ運動すると疲れやだるさなどの副作用が少ないのか、よく理解できていませんでした。でも最近、分かってきたような気がします。

この2月から私は、マシンジムでトレーニングをしているので、筋肉のことが気になります。当たり前ですが、タンパク質をとらないと、タンパク質＝筋肉が減ってきます。手術前には、傷が治りにくくて感染が増える、「低タンパク」の患者さんには気を付けています。タンパク質摂取を増やしてから、手術をするように心掛けていま

す。しかし、抗がん剤治療中のタンパク質はあまり気にしていませんでした。しかし最近、タンパク質の一部であるアルブミン低下が気になっていきます。治療開始前に、通常4以上のアルブミンが2・4に低下していた30代の方は、ほぼ寝たきりでした。ホルモン治療中で、時々下痢をするという人はアルブミンが3前半で、よくつまず

く、こける、しんどいから横になる時間が長いと言っています。

した。サルコペニアですね。そんな人に、僕が飲んでいる「ザバス」という、大豆からできた、きなこのような

プロテインを飲んでもらって、運動できるようにしてもらおうと、アルブミンが上昇し、元気になってちゃんと動けるようになりました。

抗がん剤治療中の人で、しんどい時は寝ている、味が分らないから食べるのはちょっとだけという人は、筋肉が溶けて、サルコペニアになりやすいですね。

抗がん剤治療中に運動をしつかりしてタンパク質をしつかり取るようにすると、もっと元気に過ごせるようになるかもしれません。

暑いですね。朝早く起きて運動して、もも肉、ムネ肉でしつかりタンパク質をとりますよー！

暑くなってきましたね。まあ、梅雨の時期は蒸し暑いし、仕方がないですね。私は、今朝5時に起きて、自転車で13キロ走ってきました。体重は5キロ落ちたのですが、内臓脂肪が落ちないです。内臓脂肪は有酸素運動。マラソン、自転車がいらいらしいです。自転車頑張ります！ きょうは、タンパクと筋肉の話をお願いしますね。

最近、サルコペニアという言葉がよく出てきます。サルコペニアとは筋肉が少ない状態。フレイルは弱々しい状態なので、サルコペニアはフレイルの一種です。私は乳がん専門医です。前から、抗