



いぎいき和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!

⑪⑨ 運動を始めましょう

いい季節ですね。ようやくお天気が安定して、これから運動を始めようとする人にも最適な時期かと思えます。この機会にずっと楽しめる運動を見つけてくれるといいですね。

土曜の夜から、がん治療学会で横浜に来ています。患者さんのためのプログラムの担当をずいぶん前からやっていますが、今回は麻酔科の先生のセッションを担当しました。がん治療を受けている人は、血液のほとんどの方はほとんど手術を受けています。手術の際には、麻酔科の先生にお世話に

なったのですが、顔も忘れていく方が多いです。一度きりのお付き合いになるので、お世話になった感はいかにも少し少ないが、手術は痛い最も嫌な治療だと思います。なのに、がんの講演会では全身麻酔のお話はこれまで聞いたことがありません。がん治療学会は、一般の胸部外科、腹部外科、乳腺外科だけでなく、婦人科や泌尿器科など、外科系の先生が多い学会です。今回は、麻酔科の先生に全身麻酔の話をしていただきました。

30年ぐらい前、われわれ外科医が麻酔をして手術をしていました。しかし手術も麻酔もどんどん革新し、専門家がするようになりまして。今では気管チューブから流す吸入麻酔薬と点滴から薬を入れる静脈麻酔薬の二つを併用することがほとんどで

す。90代の人の手術も行われています。全身麻酔が終わった後も点滴の鎮痛剤を効かせて、術後を快適に過ごせるようになっていきます。以前の外科医が行っていた麻酔とは、全く違ったレベルで、患者さんが安心して手術を受けられるようにサポートしてくれています。

もう一つのテーマは、緩和ケアの先生による倦怠感の話。倦怠感といえはだるさですが、だるさには肉体的なだるさと精神的なだるさがあります。肉体的なだるさには運動が必要ですが、そもそもがん治療が始まる前に、年齢とともに普段の生活でもだるい人がいます。その人が

んの治療を受けると一緒にフレイル(虚弱)となってしまう。しかしその人に「運動しろ」と言ってもなかなか難しいの

谷野メディカルアソシエイツ 代表
公立那賀病院乳癌外科 非常勤医師
谷野裕一
ホームページにセカンドオピニオ



<https://www.breastlife.com>

も事実です。運動したからといって筋肉はつかないの、食事と運動の両方の指導が必要です。がんですら、いことが多くなってきた。ただでなく、治療まで行うとすると体の負担が多くなるので

だるさを取るの非常に重要になってきます。これも新しい領域なので、また僕の講演会でも話していくことにしています。運動大切です。ね。ぜひ皆さんいい季節なので運動しておいてくださいね。