




# 知っていますか？ がんのリハビリテーション

## 体験談

### 演奏を趣味に持つ肺がん患者の体験

がんの治療法は調べていたが、リハビリについては入院先の病院から提案を受けて初めて知り、治療だけではなく自分がしたいことが何かを考えるきっかけになった。

脳に転移し手のマヒが出ていたが、身体に残った機能の強みになる部分を活かすことで、演奏を再開することができた。以前どおりとはいかないが、リハビリを知らなければ得られない豊かな生活を送っている。



がんのリハビリテーションの提供は、症状の緩和や治療を目指した治療の場面に限られません。がんの症状や治療に伴う影響の予防から、生活の質（QOL）を重視した身体と心のケアに至るまで、切れ目のない支援を受けることができます。



YAMANASHI

山梨県福祉保健部健康増進課

# がんのリハビリテーションは がん治療と並行して**チーム**で取り組みます

## がんリハビリテーションに携わる主な職種



## がんと診断された直後からどのような時期でも受けられます

通常のリハビリテーション医療は、体に何らかの障害が起こってから受けるのが一般的です。一方、がんのリハビリテーション医療では、がんと診断された後、治療による合併症や後遺症などを予防する目的で、治療が始まる前、あるいは治療を受けた直後から行われることがあります（予防的リハビリテーション）。このように予防が重視されていることが、脳卒中などほかの分野のリハビリテーション医療とは大きく異なる点です。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がんリハビリテーション医療」

※がんのリハビリテーションは、提供される内容、時期、場所により、医療保険や介護保険をはじめとした公的助成制度が適用されない医療・サービスとなる場合もあります。



# 目的に応じたがんのリハビリテーション

ここに示すのは、お一人のがん患者さんの経過ではなく、状況の異なるがん患者さんに提供されるリハビリテーションを、病期ごとの例として集めたものです。

## 病期ごとの目的

がんと診断されたとき

### 予防的

がんと診断された直後から治療前に開始します。**障害の予防**を目的とします。

治療を開始したとき

### 回復的

機能障害や、筋力・体力の低下を**できる限り回復**することを目的とします。

再発・転移があったとき

### 維持的

がんが増大し機能障害が進行しつつある人に対して**運動機能の維持・改善**を目的とします。不動・不活動の予防も含まれます。

苦痛症状の緩和を中心とした医療が行われたとき

### 緩和的

ご本人の要望を尊重しながら、身体的、精神的、社会的にも**生活の質(QOL)を高く保つ**ことを目的とします。

## 乳がん患者の例

- 治療に備え、口腔内細菌を原因とした合併症の影響を防ぐため、歯科医師の指導のもと、歯科衛生士の専門的な口腔ケアを受けました。
- 手術前に医師からリハビリ計画の説明を受け、心理士や MSW へ相談できることが案内されました。
- 薬の説明を薬剤師から受け、体調の不安についても相談しました。
- 介護サービスが必要な場合は、ケアマネジャーが医療者との調整に関わり、居宅サービス計画が作成されると説明を受けました。

- わきの下まで手術する際、腕の動作への影響を抑えるため、PT、OT、看護師のサポートで筋力アップの訓練を行いました。
- 手術後の薬物療法に備え、歯科衛生士の指導により口腔内の環境を整えました。
- 治療と仕事を両立したいので、看護師、MSW に相談しました。
- リンパ節切除による浮腫が日常動作に影響しないよう、マッサージ等のアドバイスを PT、OT、看護師から受けました。
- 住み慣れた家で過ごす希望と、日常動作に関する不安をケアマネジャーに相談しました。
- 居宅サービス計画に基づき、日常動作の訓練は PT、OT の訪問リハビリで、生活支援は介護福祉士の訪問で受けました。
- 医療的なケアは訪問看護ステーションの訪問看護師から受けました。

## 肺がん患者の例

- 手術後の呼吸機能低下に備え、PT、OT、看護師のサポートで、呼吸に使う筋肉を鍛える訓練や腹式呼吸法の訓練を行いました。
- 手術の翌日から早期退院に向け、寝ている姿勢からベッド脇に立ち上がる訓練を、PT の指導で開始しました。
- 日常動作がどの程度できるか変化をみるために、OT の指導を受け、運動・活動量や休憩の取り方を記録しました。
- 口の乾燥で食事や会話がしづらくなり、歯科医師、歯科衛生士から専門的な口腔ケアを受けました。
- 食べ物の飲み込みにくさを改善するため、ST から飲み込みの訓練を、管理栄養士から食事のアドバイスを受けました。
- 家族とのコミュニケーションを大切にするため、声を出しやすい姿勢がとれるよう、ST の指導を受けました。

# がんのリハビリテーションに関する相談



がんのリハビリテーションは、がんの治療の状況と、体の機能低下や障害の程度に応じて、ひとりひとりの患者に合った計画が作成されます。

そのため、がんの進行や治療に伴う身体や心への影響が心配な場合や、利用したいサービスをお探しになる場合は、まず**がんの治療に関わりのある身近なスタッフへご相談ください。**

リハビリテーションを実施するにあたり、ご相談の内容に応じては、適した連携先が紹介される場合があります。

がんのリハビリテーションは、がんの治療施設や連携先で医療として受けられるもののほか、医療以外のサポートである場合もあり、様々です。

以下の窓口は、がんについてお困りのことや情報探しの相談にご利用いただけます。

## がんについての総合的な相談窓口のご案内

### がん相談支援センター

がん診療連携拠点病院等（国指定）に設置された相談窓口です。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんに関する質問や相談を院内外からお受けしています。どなたでもご相談いただけます。（相談内容・秘密は厳守いたします。）

相談  
無料

相談窓口	電話番号	受付時間
山梨県立中央病院 がん相談支援センター	055-253-7111 (内線 3912・1214)	午前 8:30 ~ 午後 5:00 予約不要（予約可） ※土・日・祝、年末年始除く
山梨大学医学部附属病院 がん相談支援センター	055-273-8093	午前 9:00 ~ 午後 5:00 予約不要（予約可） ※土・日・祝、年末年始除く
山梨厚生病院 がん相談支援センター	0553-23-1311 (内線 2012)	午前 9:00 ~ 午後 5:00 予約不要（予約可） ※土・日・祝、年末年始除く
富士吉田市立病院 地域医療支援センター	0555-22-4111 (内線 3104)	午前 8:30 ~ 午後 5:15 予約不要（予約可） ※土・日・祝、年末年始除く

### 山梨県がん患者サポートセンター

あなたの悩みや不安に対し、医師、保健師、社会保険労務士、ピア・サポーター（がん経験者）がさまざまな視点でお応えします。（相談内容・秘密は厳守いたします。）

相談  
無料

相談窓口	電話番号	予約受付・お問い合わせ時間
山梨県がん患者サポートセンター (山梨県健康管理事業団内)	055-227-8740	午前 9:00 ~ 午後 5:00 ※土・日・祝、年末年始除く

インターネットでもがんのリハビリテーションについて情報が得られます

国立がん研究センター がん情報サービス  
「がんとリハビリテーション医療」



山梨県ホームページ「山梨のがん情報」

