

シリーズ「肺がん」⑥

「肺がんのリハビリテーションについて」

独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院
リハビリテーション科 理学療法士 上西 悠仁

医療技術の進歩により、がんの死亡率は年々減少傾向にあります。それでも我が国における死因の第一位はがんであり、がんの部位別罹患率は肺がんが男女ともに増加傾向です。肺がんの特徴として骨、脳、他臓器への転移が多く、これに伴い痛みや呼吸困難感、全身倦怠感といった多様な症状が日常生活に支障をきたし、生活の質を低下させることにつながります。そのため肺がんをはじめ、がんに対するリハビリテーションはがん治療の重要な一分野として実施されています。また、肺がんにおいては治療内容や治療段階、症状の変化などに対応することで「その時期における、可能な限り最高の日常生活の動作を実現する」ことを目指して行われます。今回は肺がんのリハビリテーションを手術などの外科的な治療、放射線治療や化学療法などの内科的な治療に大きく分けて説明します。

手術の場合、周術期と呼ばれる手術前後のリハビリテーションがあります。肺を切除するため、肺活量の低下など呼吸機能が低下します。また、痛みや麻酔の影響により呼吸が浅くなり痰がうまく出せないことで肺炎などの呼吸器合併症を引き起こす危険性が高くなります。そのため、まず合併症の予防を目的としたリハビリテーションを手術前より行います。例えば、痰をしっかりと出せるように練習したり、強い咳を出すために呼吸のトレーニングとして専用の器具を用いて練習したりします。手術後はこれらの事前に練習したことを実践し、少しでもベッドで寝ている時間を減らすために早期に座る、立つ、歩くなどを行います。順調に進めば体力や筋力の向上を目指してエアロバイクや階段昇降などを行います。手術前よりリハビリを行う理由としては、呼吸法などを事前に練習することで手術後にうまく行えることやリハビリスタッフと面識があることで手術後のリハビリの内容を理解でき、不安などを解消し、スムーズに進められるということがあります。

放射線治療や化学療法ではがんそのものによる痛みに加えて副作用による痛みや吐き気、倦怠感が出現することで、精神的ストレスや意欲の低下により活動量が低下しやすくなります。これにより筋力や体力が落ち、家でできていた着替えやトイレなどの日常生活での動作が困難となったり、寝たきりのような状態になったりします。リハビリではこのような方に対して、運動を用いた治療を行います。全身のストレッチや歩行、エアロバイクを行うことで身体の機能が高まり、疲れにくくなり、身体的、精神的な苦痛が軽減されます。また、退院後の生活を考慮し、自宅の環境に合わせた動作練習や場合に応じて福祉用具の使用に関するアドバイスなどを行います。症状の進行により、活動量が落ち、休まっている時間が長くなっている方に対しては、要望に応じてマッサージやリラクゼーション、姿勢のアドバイスを行います。また、本人だけではなくその家族の要望を十分に把握し、生活の質の向上を目指します。

肺がんのリハビリテーションと一言で表しても、治療内容や治療段階、症状に応じて内容が異なります。人と異なることを不安に感じることもあると思いますが、気になることは家族や医療スタッフなどの周囲と共有することで悩まない環境を整えることが大切です。