

一般社団法人キャンサーフィットネス

がん患者が COVID-19 感染予防をしながら
健康的に暮らしていくための

身体活動の推奨と運動の注意点

～体力維持のために～

(2020年7月7日掲載)

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言中、自粛生活となり、家の中でじっとしているために、長時間の座り過ぎや運動不足におちいっている人が多いことが明らかになっています。現在、自粛解除になりましたが、COVID-19 感染防止のために、特にがん患者さんは、不要不急の外出自粛や、在宅勤務などにより、日常の活動量が減少していると思われます。

そのような生活が長期化していきますと、体や心にも悪影響をもたらします。

キャンサーフィットネスでは、がん患者がこれからの COVID-19 との暮らしにおいて、身体活動不足や座りすぎによる体力低下を防ぎ、健康な心の状態を維持していくために、家の中や屋外において、人と人との距離を充分にとり実施する身体活動を推奨し、運動の注意点を掲載します。

少しでも身体活動を増やし座位行動を減らすことは、心身の体調を整え、感染を予防する上で重要です。また、体重の適正化を図ることは、がん種によっては再発予防、またがん以外の生活習慣病のリスク軽減に貢献します。さらに、身体活動は、骨の強度や筋量を維持し、筋力を向上させ、バランス能力や柔軟性、持久力を向上させます。

このことは、がん患者さんにとっては、転倒やけがを防ぐのに役立ち、この先の治療継続や社会復帰のための体力を維持するためにも大切なことです。

また、身体活動は、メンタルヘルスを改善し、うつ病や認知機能低下のリスクを軽減することで認知症の発症を遅らせます。

「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていくことを提言されており、暮らし方も多少変えていく必要がありますが、**身体活動不足に慣れ**、習慣として定着してしまうことだけは避けたいものです。運動を日常生活の中に上手に取り入れ、COVID-19 に気をつけつつ、体力や健康を維持していきましょう。そのために今できる工夫など、キャンサーフィットネス会員の皆さまに向けてメッセージをお伝えします。

1. 運動をしよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。筋力、体力を維持するために、日頃からの運動が大切です。

①□運動の注意点

自分の体調の変化に注意しましょう。発熱や咳などの風邪の様な症状、だるさや息苦しさ、体調不良がある場合は、運動を控えて安静にしましょう。

運動を中止するとき

以下は COVID-19 の主な症状ですが、**運動を中止**しましょう。

- ・ 咳やくしゃみなど 風邪の症状が 続いている
- ・ 37 度以上の熱がある
- ・ 過去 48 時間以内に熱が あった
- ・ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさが ある
- ・ 咳、痰、胸部不快感のある
- ・ 味覚・嗅覚に少しで も違和感のある

*妊娠中の方、重症化しやすい方（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方）はすぐに、それ以外の方は症状が 4 日以上続いた場合は必ず、日頃受診されている医療機関または保健所に相談してください。（新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、各都道府県が設置している「帰国者・接触者相談センター」へ相談してください。）

運動する前にこのような状態がある場合は、運動をやめましょう。

- ①安静時脈拍 40／分以下または 120／分以上（あくまで目安です。安静時心拍数や最大心拍数は、患者により異なるため、現在治療中の患者は、辛いと感じるときは、中止しましょう。）
- ②安静時収縮期血圧 70mmHg 以下または 200mmHg 以上
- ③安静時拡張期血圧 120mmHg 以上
- ④不整脈がある場合
- ⑤すでに動悸・息切れ・胸痛のある場合
- ⑥座位でめまい、冷や汗、嘔気などがある場合

⑦体温 37 度以上（高いと感じるとき）

運動の途中でこのような状態があるときは、運動を中止しましょう。

①動悸、息切れがひどい

②胸が痛む、締め付けられる

③関節や筋肉が痛む

④気分が悪くなる

⑤目がかすむ

⑥めまい、冷や汗、嘔気などがある場合

⑦疲労感がいつもより強い

⑧おかしいなと思ったらやめましょう。（自分の感覚が大切です、）

その他の注意

① 血尿の出現

② 喀痰量が増加している場合

③ 体重の増減が激しい場合

④ 下肢に浮腫や痛みが急に増加している場合

⑤ リンパ浮腫の患者さんは、適度な運動は大切ですが、やりすぎに注意し、休憩しながら、物足りないところでやめておきましょう。

⑥ 治療中の方は関節の動きの変化に注意しましょう

手術、ステロイド剤の使用、または放射線治療によって関節可動域の低下が進行する可能性があるため、治療中の関節可動域の変化には注意し、いくつかに分けて運動を行いましょう。

◎ **治療中の患者さんは、状態が著しく変わりやすくなることもあります。**

治療の副作用が悪化することもありますので、このような状態変化があるときは、無理せずに運動をしていきましょう。

化学療法を受けている患者さんは、投薬クールに伴い、吐き気や疲れも生じることもあるかもしれません。そのため副作用症状を呈している間は、症状に合わせて周期的に運動強度や運動時間を弱めたり短縮するなど、調整しながら運動しましょう。がん患者の運動は推奨されるものの、運動が禁忌の患者さんもいます。ご心配な方は、必ず主治医に相談してください。（目安：物足りないところでやめる）

◎ がん関連疲労について

治療中のがん患者のほとんどが、がん関連疲労 (cancer-related fatigue) の経験があるとされています。がん関連疲労とは、がんやがん治療に伴う永続的・主観的な疲れであり、肉体的・精神的・感情的な側面を持っている感覚で、エネルギーが少なくなっている状態と定義されています。(National Comprehensive Cancer Networkによる定義)。がん関連疲労は、特に化学療法および放射線治療を受けている患者においては一般的に見られる現象である。これは治療が終了しても数ヶ月、または数年間持続する事例も報告されていますが、有酸素運動を行うと、このがん関連疲労が改善されるというエビデンスもあり、がん治療中であっても積極的な身体活動が勧められています。体調が許す範囲でウォーキングや軽いエアロビクスなどの有酸素運動を行いましょう。動かせないときは、深呼吸や手足のストレッチやマッサージなどで気分転換やリラクゼーションを心がけましょう。

◎ 運動習慣がなく、これから運動を始めようという方

まずは軽い歩行、ゆっくりとした筋力トレーニングや柔軟体操を無理なく少しずつ行ない、継続していきましょう。

下記はがん患者におけるがんリハビリテーション中止基準です。

ご心配な方は、これを目安に、運動を行う前に、まずは医師に相談して下さい。

1. 血液検査：

- Hbの低下(7.5以下)、血小板(50000以下)、白血球(3000以下)
- 低もしくは高K・Ca血症、低Na血症

2. 転移所見

- 長管骨：大腿骨の3cm以上、骨中心部に向かうびらん、骨皮質への50%以上の浸潤
- 内臓・血管・脊髄などの圧迫初見
- 意識障害、中枢神経機能の低下(麻痺の増悪など)、頭蓋内圧の亢進

3. 体液貯留

- 胸膜や腹膜、心のう、後腹膜への浸出液の貯留初見(疼痛や呼吸困難、運動制限を伴うもの)

4. バイタルサイン

- 起立性低血圧やリハビリ開始前の高血圧(160/100以上)
- 不整脈(心室性)

② □家の中や庭などでできる運動を行いましょう

▶ □家の中で、階段を上り降りしたり、居間や庭で柔軟運動したりするだけでも身体活動を増やすことができます。

▶ □家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）など、掃除をしながら、筋肉を意識

して動くことで、「ながら運動」をこころがけ、工夫して動かしましょう。

▶ □家の中でインターネットの動画を利用するなど様々な工夫をしてみましょう。

がん患者さんにお勧めしたい運動関連の WEB サイト

- ・ おうちでキャンサーフィットネス（がん患者のための3分でできる運動動画です）
（一般社団法人キャンサーフィットネス）

https://note.com/cancer_fitness

- ・ 藤沢プラス・テン 体操（慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科）

<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp/tool/movie/>

- ・ キャンサーフィットネス顧問でもある筑波大学名誉教授の田中喜代次先生の動画
日々の生活の中でできる体力をつけるためのコツが紹介されています。

<http://www.kenkohub.jp/successful-aging/2019/post-1594/>

- ・ 日本生活習慣病予防協会 テレワーク・自宅待機による運動不足で生活習慣病のリスク 筑波大学名誉教授 田中喜代次先生 自宅での運動も紹介

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/opinion/001.php>

- ・ 同志社大学スポーツ医科学研究センター（日本運動疫学会推薦）

<https://www.youtube.com/channel/UCFkLjDyju3sbrsmxkxXUrdQ>

- ・ 歩く人体操 コロナウィルス対策

https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=Pqyq8VacYwk&feature=emb_logo

- ・ 運動でコロナ予防 免疫アップトレーニングシリーズ（筑波大学 久野研究室）

<https://www.youtube.com/channel/UCiAgEAJw3d629O3OaM1eHCO>

・NHK：ラジオ体操

ラジオ体操第 1 <https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>

ラジオ体操第 2 <https://www.youtube.com/watch?v=dzQIMo-Xvyg>

・NHK：みんなの体操

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-3.html>

・NHK：筋肉元気体操 ～自宅でできる” やさしい” 筋トレ！～

<https://www.youtube.com/watch?v=Pzd96jjZv0>

◎ 室内での運動の注意点

夏の期間は室内でも熱中症に気をつけましょう。まめに水分補給をしましょう。熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりかねるので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

*熱中症についての注意詳細は、一番下の備考欄をお読みください。

③屋外での運動は、人混みを避けましょう

屋外で運動する際には、自らの感染 や感染の拡大防止のために、周りの人との距離 (2m 以上) を保つように注意するとともに、人が集まらない場所や時間を工夫して実施しましょう。他の人が触れる場所 (例えば、公園の遊具など) にできるだけ触らないようにしましょう。ウイルスが付着した手で目や鼻、口などを触ることが感染の原因となるからです。顔には触らないという意識が大切です。どうしても顔に触れたい場合には、手を洗ってから触れることが原則です。また、帰宅したらすぐに手を洗う、あるいはアルコールによる手指の消毒を行うこと。

◎激しい呼気や大きな発声を伴う運動は感染のリスクとなることが指摘されています。

そのような運動を行う場合は 1 人で行うか、他の人との間隔をさらに空けて行いましょう。

④スポーツクラブなどの運動施設での注意点

*** 自分の体調の変化には常に注意 体調が悪い時には行かないこと**

1) 密接密閉密集を避けるために運動する場所が安全かどうか確認をしましょう

- ・スタッフがマスクまたはネックゲーターをしていること
- ・フィジカルディスタンス 2m 確保できること
- ・お互いが手を伸ばせば届く距離での運動は×
- ・インストラクターやトレーナーとの距離、他の参加者との距離 2m の距離が維持できていない室内であれば参加を見合わせる
- ・換気が悪い場所であれば参加を見合わせる
- ・スタッフが使用したマシンやダンベルのグリップ、背もたれシート、タッチパネルなど、消毒を履行している（または自分で行える様になっている）

2) 自分自身が気をつけること

- ・マスクを着用して参加（会場までの往復も着用）
- ・入館・退館時の消毒の徹底
- ・更衣室で密にならない様に注意する
- ・会話を極力しない
- ・エクササイズの前、終了後には石鹸による手洗いをする
- ・ヨガマットや補助具は、できるだけ自分のものを使用（持参できない場合は、消毒済みか確認、または自分で消毒）
- ・運動器具に触れる前後に手指の消毒または手洗い
- ・息がきれるような激しい運動は避ける
- ・疲れを感じたり体調が悪くなったら休憩または中止
- ・汗をかいたら拭く
- ・まめに水分を補給すること

2. 座位時間が長い方への注意

リモートで仕事をしている方など座位時間が長くなりやすい方は、長時間の座位行動（座りすぎ）をできるだけ減らし、できれば 30 分ごとに 3 分程度、少なくとも 1 時間に 5 分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。

座りながら足踏みや貧乏ゆすりをするなど身体を動かすことも効果的です。2～3時間に1回はふくらはぎの筋肉を意識しながら、足首の曲げ伸ばしなどを行いましょう。ふくらはぎのマッサージも効果的です。これによって足の血流が改善します。

◎食事や水分を十分にとらず長時間同じ姿勢で脚を動かさないでいると危険!!

脚の静脈血の流れが悪くなり、血栓ができてしまうことがあります。これを、深部静脈血栓症と呼びます。

下肢に静脈血栓症を発症すると、血栓が生じた側の脚がむくんだり、腫れたり、痛くなる場合があります。静脈内にできた血栓は、しだいに大きくなり、ちぎれてしまいます。それが、血流のり、肺動脈や肺に流れてしまうことがあります。血液の流れに乗って運ばれてきた異物（血栓）が肺動脈をふさぐことを塞栓（そくせん）といい、この状態を肺血栓塞栓症と呼びます。

小さな血栓が肺動脈につまった場合は、肺へ流れる血流が低下して肺でのガス交換が不十分になるため、息切れ、胸や背中での痛みを自覚することがあります。

さらに、大きな血栓がつまった場合には肺へ流れる血液が著しく低下するため、ガス交換ができなくなるだけでなく、血圧も低下するおそれがあります。肺血栓塞栓症は命に関わることもある、危険な病気です。脚のむくみ、腫れ、痛み、特に脚の太さの左右差に気付いたようなときには、深部静脈血栓症の可能性が考えられるので、最寄りの医療スタッフに相談ください。

また、今までに感じたことのないような歩行時や階段での息切れ、胸や背中での痛み、動悸などを自覚するようであれば、肺血栓塞栓症の可能性があるので、速やかに医療機関を受診してください。（日本呼吸器学会より）

3. 食生活と体重管理に気をつけよう

① 1日3食バランスよく食べましょう。

自粛生活により体重増加の方が増えています。

免疫力を低下させないためにも、偏った食事を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。

1日に下記の食品を3食バランスよく食べましょう。

- ・筋肉のもとになる食品：乳製品、卵、魚介類、肉、豆製品
- ・調子を整える食品：野菜、きのこ、海藻類、果物
- ・体温のもとになる食品：米（パン、麺）、いも、油脂類

② 毎日、決まった時間に体重を計りましょう。

③ 規則正しい生活を心がけましょう。

※ 食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

※ 食欲や体重の著しい変化がある場合は、主治医に相談して下さい。

4. お口の健康に気をつけよう

① 歯磨きをしましょう。

COVID-19 感染予防にもなります。

朝、毎食後、寝る前に歯磨きをし、口の中を健康に保つこと、清潔にしておくことは、感染予防としてとても重要です。

② お口の不活動も避けましょう

口周りの筋肉を保つために、しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。

③ 顔の体操や笑顔の練習をしましょう。

自粛生活で人と話す機会が減り、表情も乏しくなると、気持ちにも影響してきます。

(参考資料)

フレイル予防 <https://www.mhlw.go.jp/content/000625526.pdf> (厚労省)

参考資料：ウイルス感染に対抗する歯科の重要性 小林 隆太郎

日本歯科医学会連合 新型コロナウイルス感染症対策チーム

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/opinion/post.php>

愛され笑顔のつくり方 誰でもできる表情レッスン (サンマーク出版 広瀬真奈美)

(備考欄)

熱中症についての対応

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことも

できます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

引用「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（厚労省 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

<その他 身体活動の増加や座位行動の減少に役立つ情報>

- ・ 日本スポーツ庁

新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

- ・ 厚生労働省：運動施策の推進

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

- ・ 国立健康・栄養研究所：新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・身体活動（運動）

https://www.nibiohn.go.jp/eiken/corona/pdf/corona_japanese.pdf

- ・ 国立健康・栄養研究所：避難生活におけるエコノミークラス症候群・自立度低下予防の運動・身体活動

https://www.nasca-japan.or.jp/pdf/charity_miyaji.pdf

- ・ 日本運動疫学会 <http://jaee.umin.jp/>

- ・ 日本臨床運動療法学会 <http://www.kmuhsc.net/clect/>

- ・ 東京医科大学公衆衛生学分野 <http://www.tmu-ph.ac/>

- ・ 日本老年医学会：「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>

- ・日本健康心理学会：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応についての情報提供

<http://jahp.wdc-jp.com/news/covid.html>

海外：WHO や米国スポーツ医学会の身体活動に関する情報（英語）

- ・WHO：Be Active during COVID-19

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

- ・WHO/Europe：How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physicalactivity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine>

- ・ISBPA：Physical Activity Can Be Helpful in the Coronavirus Pandemic – a letter from Jim Sallis and Michael Pratt

<https://www.isbnpa.org/index.php?r=article/view&id=146>

- ・ACSM：Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic

<https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>