

とまいとまい医報

地域医療の推進図る 苫小牧市医師会



小山内 俊久医師

ある日の整形外科外来。診察を終えた患者さんが、帰りがけに言いました。

「先生、無理なことはできないですよね…」

もう一度座ってもらい話を聞くと、孫に会うには車で4時間揺られるとのこと。

庭の手入れ、ゴルフ、キャンプ、ハイキング。実は患者が思う無理なことには、そうでないことも多いのです。その患者は大丈夫と知って、笑顔で帰路に就きました。

患者はとかく我慢しがち、さ

せられがちです。やりたいこと、できることも控えてしまう。がんの治療中ともなれば、なおさ

動けないのは、がんのせい？

がんロコモの正体

がんロコモ

がんによる運動器の問題	痛み、腫れ、骨折、運動麻痺…
がんの治療による運動器の問題	もろい骨、硬い関節、筋力低下、しびれ…
がん以外の運動器疾患の進行	関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチ…

らです。余計なことほしない、食べて休んで体力温存。しかしそれは古い考えとなつていきます。

昨年5月、米国臨床腫瘍学会は、がん患者に運動を勧めるガイドラインを発表しました。がんの治療中であつても、生活を極端に変える必要はありません。むしろ、動いた方が心とから

だに良いのです。ただしその前に、骨・関節・筋肉・神経（＝運動器）に異常がないかを知ることが大事です。

がんが骨に転移すれば骨折したり、神経の圧迫で手足が動かなくなつたりします。抗がん剤治療は骨をもろく、筋力を弱くすることがあります。そして、がん治療を優先するあまり、昔からの膝痛・腰痛が悪化するこ

こうした運動器の問題を、がん患者のロコモ、略して「がんロコモ」と呼びます。ロコモは運動器の障害によって、一人では動きづらくなつてしまうことです。

多くのがん患者が望むことの一つに「人の手を借りずに動きたい」があります。それには運動器のプロ、整形外科医が役に立てるかもしれません。

人は動かないと動けなくなり、がん患者が動けなくなるのは、がんのせいだけではないのです。日本整形外科学会は、がんロコモを克服しようとして活動を始めています。

がんがあつて運動器が気になるとき、整形外科を訪ねてみてはどうでしょうか。

「私はがんロコモですか？」

※日本整形外科学会のロコモ予防啓発公式サイトでは、がんロコモについて相談にのれる医師を公表しています。<https://1ocomo-joa.jp>