



第 32 回ももはな会



🌸 日時：2025 年 8 月 23 日（土）14：00～15：00

🌸 講演：乳がんと運動

🌸 講師：井上記念病院

・講演 リハビリテーション科 理学療法士 石塚裕太先生

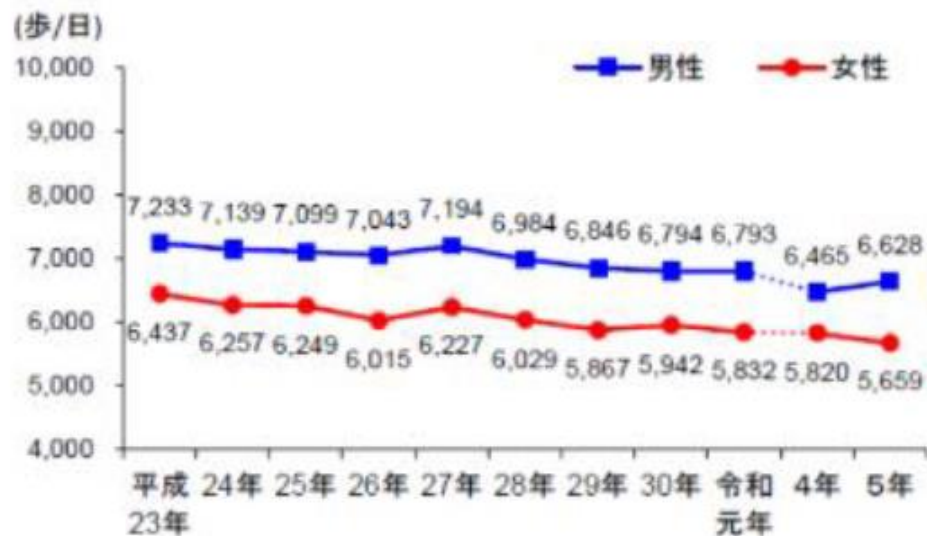
・実演 // 吉見泰子先生

以下、講演内容を抜粋してご紹介致します



運動とは

図25-1 歩数の平均値の年次推移（20歳以上）
（平成23 年～令和元年、4 年、5 年）



出展：厚生労働省『令和 5 年国民健康・栄養調査』の結果（令和 2、3 年は調査中止）

歩いていない人が増えています





【運動とは】

1日7000歩（平均）歩くと… 心血管疾患による死亡率 47% ↓
認知症罹患率 38% ↓
がんによる死亡 37% ↓
うつ症状 22% ↓
2型糖尿病罹患率 14% ↓



週2～3回の筋力トレーニングを行うと効果がさらに上昇の可能性あり！

手術と運動

手術後翌日：立ち座り、歩行等体調に合わせて開始
ボール握り等、肘から先の運動



手術後2日目以降：上肢のストレッチを1日1回
壁のぼり運動を段階的に開始

退院後最初の外来以降：上肢のストレッチ、ウォーキング開始



手術後1カ月：体を使った仕事やスポーツの再開

可動域制限の運動

井上記念病院の術後の運動プログラムです



化学療法と運動



運動は、倦怠感・ケモブレイン・骨粗鬆症等の副作用に有効

- ・倦怠感：放射線、抗がん剤共にヨガやストレッチなど座位での運動・ウォーキングやサイクリング等の有酸素運動で効果↑
- ・ケモブレイン：中等度のウォーキング＋筋トレ、認知リハビリテーションが有効
認知機能障害、不安、抑うつ、疲労感、ストレスも軽減



予防・再発予防

発症率の減少

- ・週に 7～10MET s の高強度の運動（エアロビクス、サイクリング、水泳、テニス、ランニング）で乳がん発症率 14%低下↓
- ・週 10MET s の運動で発症リスク 3%ずつ低下↓
- ・週 3 回以上の運動が望ましい



再発率の減少

- ・週 150 分（1 日約 20 分）の中程度の運動で再発リスク 25%低下↓

座位時間

- ・1 日 7 時間未満にすることが重要



死亡率

- ・週 8MET s の運動によって死亡率低下
- ・乳がんになってから運動しても効果あり

運動しよう！

ヒールレイズ（カーフレイズ） ：目的 筋力強化・骨量増加



20回×2～3セット
頑張りましょう！



片脚立位保持 ：目的 筋力強化、バランス強化、骨量増加



片足ずつ 10 秒×10～15 回
（足は交互に）
少しキツイけど頑張っ！



立ち座り運動 ：目的 筋力強化・骨量増加



10～20 回×2 セット
さあ、ラストスパートです！

