

## はじめに

みなさんは、プレハビリテーションという言葉をご存じですか？

これは簡単に言うと、「手術の前からはじめる心と体の準備」ということです。どんな手術にも準備は必要ですが、とくに、がんの手術をひかえた患者さんにとって、この「プレハビリテーション」はとても重要なのです。

ところが、プレハビリテーションは日本ではまったくと言っていいほど普及していませんし、おそらく、この言葉自体ご存じない患者さんが大部分だと思います。

産業医科大学では、2021年2月に「手術日までの過ごし方を、がん手術を待つ多くの患者さんへ」というクラウドファンディングのプロジェクトを立ち上げました。みなさまのあたたかいご支援のおかげで目標を達成することができました。

このガイドブックでは、がんの手術を控えた患者さんが「術前にどのような準備をすればいいか」について詳しく解説しています。

がんと告知されて不安な毎日を過ごされている患者さんが、できるだけ早くショックより立ち直り、手術までの期間に自分でできる準備をしっかりとやり、がんを克服されることを心より願っています。

