

プリハビリテーションのベネフィット

このページでは、プレハビリテーションによってもたらされる恩恵(ベネフィット)についての説明をします。

1 身体機能(体力)の回復

プレハビリテーションによって身体機能(持久力や筋力)が改善し、術後の回復がうながされることが示されています。

手術は患者さんにとって負担となり、しばらくは身体機能が落ちます。プレハビリテーションは、術前から体力をアップしておくことで、術後も早くもとどおり動けるようになることを目的としています。

ある臨床研究では、肝胆膵領域のガンに対して手術を予定している患者を対象として運動と栄養サポートのプレハビリテーションを導入したところ、栄養状態、歩行能力、および筋肉の量が改善がみられました。このようにプレハビリテーションによって術前から持久力や筋力が改善し、術後の回復が早くなることが示されています。

2 合併症リスクの減少

次に、プレハビリテーションによって術後の合併症のリスクを減らすことができます。

腹部手術を受けた患者を対象とした研究では、有酸素運動、レジスタンス運動、および呼吸筋のトレーニングからなるプレハビリテーションを実施することで、すべての術後合併症がおよそ40%減ることが示されました。高齢の患者さんや、もとの健康状態があまりよくない患者さんに、ひとたび肺炎など重症の合併症が起ると、それがきっかけで死亡につながることもあります。したがって、合併症を未然に防ぐためのプレハビリテーションは、患者さんの命を救う重要なプログラムであるといえます。

3 生存率の改善

また、大腸ガン患者を対象とした過去の3つの研究をまとめた調査では、プレハビリテーションによって、一部の(進行した)大腸ガン患者の生存期間が延長することが示されました。

もちろん、より大規模な臨床試験での検証が必要ですが、プレハビリテーションは術後の合併症を予防して回復を促進するだけでなく、長期的ながんの予後(治療の経過)を改善する可能性があります。