

どんな人にプレハビリテーションが必要か？

がんの手術を受ける患者さんの背景（年齢や体力、栄養状態、がんの部位や進行度など）は一人一人まったく違います。このため、「プレハビリテーションがどのくらい必要か」は、患者さんによって異なります。

では、どのような人にプレハビリテーションは必要なのでしょうか？ 基本的には、すべての手術を控えたがん患者さんに役立つことは間違いないと信じています。ただ、下の項目にあてはまる人は、よりプレハビリテーションの必要性が高くなります。

下の項目にひとつでもあてはまる人は、しっかりとしたプレハビリテーションが必要だと考えられます。逆に言うと、これらの人こそプレハビリテーションの恩恵にあずかることができると考えられます。

プレハビリテーションの必要性が高い人

- 活動性が低い（日常生活に制限がある）人
- 高齢の人（75 歳以上）
- 治療中の持病（例：糖尿病や呼吸器の病気など）がある人
- たばこを吸っている人（あるいは咳や痰が多い人）
- 食欲がなく（あるいは食事があまりとれずに）、体重が減っている人
- 筋肉が落ちて手足が細くなってきた人
- 手術前に抗がん剤や放射線治療を受ける人

次に、どのような人にどのようなメニューが必要かをまとめましたので次のページでご紹介します。

それぞれの患者さんに必要な 個別のプレハビリテーションのメニュー

	運動		栄養サポート	精神的ケア	口腔ケア	プロバイオティクス	禁煙・呼吸訓練	持病のコントロール
	有酸素	筋トレ						
全員 (基本メニュー)	●	●	●	●	●	●		
高齢者 (80歳以上)		●	●				●	
喫煙者 (現在・過去)							●	
持病がある人								●
歯周病が 疑われる人					●			
手術に対する 不安が大きい人				●				
運動習慣が ない人	●	●						
食事があまり とれない人			●					
肺の手術を 受ける人							●	
筋力・筋肉の量 が低下した人		●	●					

●：やってほしいメニュー ●：とくに必要なメニュー

では、次ページから具体的なプレハビリテーションのメニューについて解説していきます。まずは、基本メニューの運動、栄養サポート、精神的ケアについてです。