

おわりに

本ガイドブックで紹介したように、運動、食事、精神的ケアなど、患者さん自身による手術前の準備（プレハビリテーション）によって、術後の合併症が減り、早期に回復することができるといふ多くの研究結果が報告されています。

ところが、残念ながらプレハビリテーションのプログラムを導入している病院は日本にはほとんどありません。

ですので、患者さん自身がプレハビリテーションの必要性について評価し、個別の術前プログラムとして自主的に取り組むべきなのです。

これまではプレハビリテーションの重要性や方法について、一般のかた向けの情報がありませんでした。患者さんも、手術前に何をすべきかご存じなかったと思います。

そこで、このガイドブックでは、がんの手術を控えたすべての患者さんを対象に、理想的な手術前の準備（過ごし方）について、科学的根拠にもとづいて解説しました。

ぜひ参考にさせていただき、必要なプレハビリテーションのメニューを計画し、短期間でもいいのでトライしてみてください。また、これはがんを克服するうえでとても重要なことですが、「治療は病院・医者まかせ」ではなく、「自分自身が治療に参加する」という気持ちを持ってください。

がんの手術を控えた患者さんが、ひとりでも多く、無事に手術を乗り切り、笑顔で退院されることを心から願ってやみません。

