

# からだのとしょかん通信

※分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は新型コロナウイルス感染症対策をしながら開館中です。

## 2022年10月号

### 「がんロコモ」を知っていますか？

リハビリテーション科 田崎 真美子

「がんロコモ」という言葉を聞いたことがありますか？ロコモという言葉はよく耳にし、広く知られている言葉だと思います。では、がんとロコモとはどのような関係があるのでしょうか。

初めに、ロコモについて簡単におさらいします。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。運動器とは骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害により立ったり歩いたりする身体能力(移動機能)が低下した状態です。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の障害によるものであることはあまり知られていません。

本題の「がんロコモ」について説明します。「がんロコモ」とは、がん自体あるいはがんの治療によって、運動器の障害が起き、移動機能が低下した状態です。

「がんロコモ」には3つの原因があります。

1. 骨肉腫や骨転移など運動器に関わる疾患
  2. がんの治療による長期の臥床や副作用により骨や関節が弱くなったり、筋力が低下したりすること
  3. がんの治療を行う中で、骨粗鬆症や変形性関節症など運動器の疾患が放置され症状が悪化してしまうこと
- 手術後や治療中であっても無理のない範囲で運動することが大切になります。日常生活を維持することががんの治療にも良い影響を与えます。

運動方法を紹介します。

### スクワット

①足を肩幅に広げて立ちます。



②お尻を後ろに引くように、2から3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

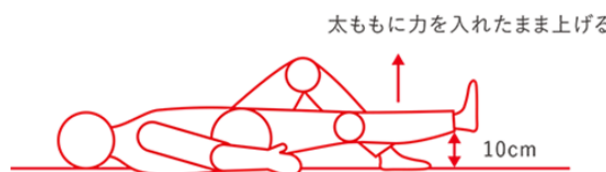


椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を行う方法もあります。



### 膝の筋力強化

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、足を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



毎日行わなくても十分に効果はあります。1回に5~10セット、できれば1日2~3回行ってください。慣れてから少しずつ回数を増やしてみてください。

引用・参考文献

日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン  
<https://locomo-joa.jp>

# インターネットの情報に注意しましょう

からだのとしょかん／がんセンター図書室

インターネットで検索すれば、いつでもどこでも簡単に情報が手に入る時代になりました。連絡手段や調べものを利用するだけでなく、ソーシャルネットワークサービス(SNS)を見るため、オンラインゲームをするためにスマートフォンが手放せないという人も多いでしょう。

インターネットで得られる情報には、正しいものもあれば、デタラメが書かれていることもあります。また最近ではWebサイトやSNSに商品の広告を載せて、商品が購入されると報酬がもらえる仕組みでお金を稼いでいる人たちもいます。



例えば「テレビ番組で紹介されました!」、「2週間でマイナス〇kg」、「95%以上の方が満足」、「タレントの〇〇さん愛用」などという文言を見ると、なんとなく信用できる気がしていませんか? テレビ番組の画像や、ダイエット前・後の画像には加工が施されているかもしれません。“95%以上の人”は、どんな人を対象に、何人に調査をして95%以上なのでしょう。悪質な広告には、勝手にタレントの名前や他人の顔写真が使われていることもあります。

信憑性の低い情報を見抜くポイントは、「か・ち・も・な・い(価値もない)」です。

- か 書いた人は誰ですか?信頼できる専門家ですか?
- ち 違う情報と比べましたか?他の情報との矛盾はありませんか?
- も 元のネタは何ですか?根拠となるデータはありますか?
- な 何のために書かれたものですか?商品の宣伝ではありませんか?
- い いつの情報ですか?古い情報ではありませんか?



ただし、上記をすべてクリアしたからといって必ずしも正しく、誰にでも当てはまる情報であるとは限りません。得た情報はあくまでも選択肢のひとつ、ヒントとして適切に活用するようにしましょう。

からだのとしょかんでは、医療情報を調べるためのリンク集を作成しています。からだのとしょかん内のコンピュータや、当院のホームページから利用できます。

URL:<https://www.niigata-cc.jp/karada.html>

二次元コード(スマートフォンや携帯電話のカメラで読み取ることができます)⇒



## 【からだのとしょかん】

からだのとしょかんでは、医療・健康関連図書を常時約1,000冊備えています。医療者との具体的な話し合いのヒントとして、ご活用ください。

漫画や小説などの娯楽書もあります。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

場所:外来棟2階 エレベーター横

日時:月~水、金曜日 10時から 15時

係員:ボランティアが交替で対応しています



引用・参考文献

エキサイトニュース「芸能人の肖像権侵害に薬機法違反「あなたにおすすめ」広告の間」2019/7/20(2022/10/18 閲覧)  
朝日新聞デジタル「コロナのデマどう見極める?鍵は「か・ち・も・な・い」」2020/7/17(2022/10/18 閲覧)