

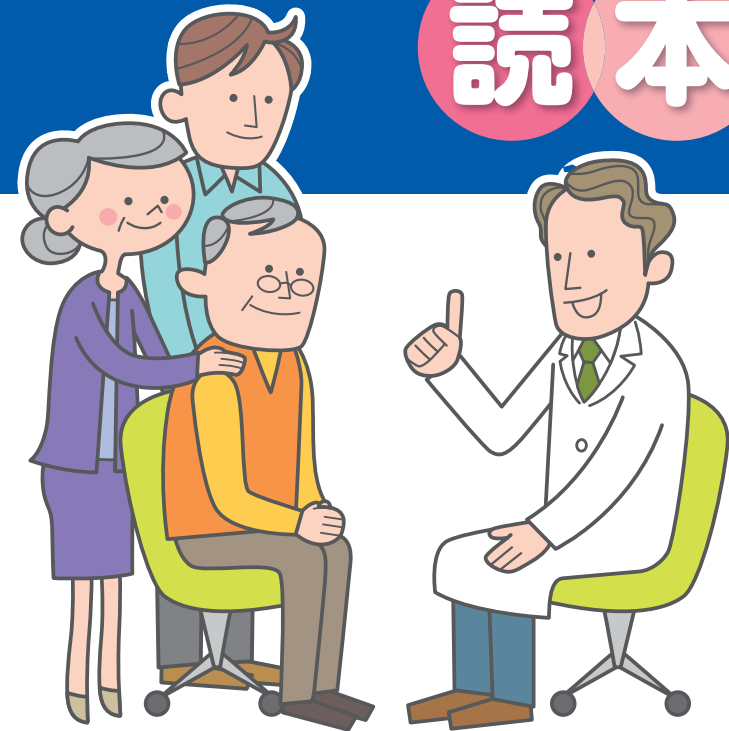
がんであっても「動ける」ために  
「がんロコモ」を運動器の専門家である  
整形外科と一緒に解決しましょう！



これからは知っておきたい！

# がんロコモ

## 読本



その痛み、がんの痛みですか？

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは  
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です

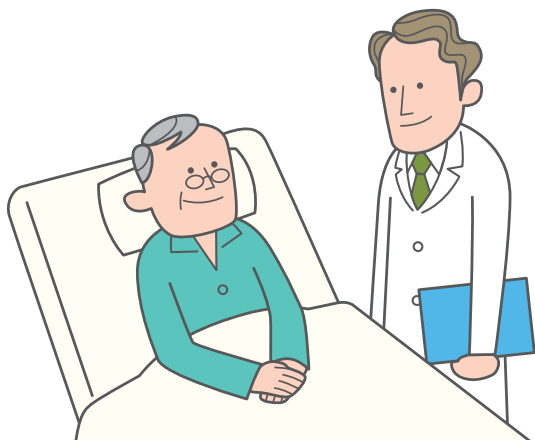
ロコモ チャレンジ! 推進協議会 がんロコモワーキンググループ監修

## Point 1

# その痛み、がんだとおもってあきらめていませんか？

### ❖ がんではない痛みの場合

運動器の専門家である整形外科が解決できるかもしれません。



### ❖ がんの痛みの場合

薬による鎮痛以外に、必要な安静や生活指導、時には手術を受けることで、改善できるかもしれません。



Check

がん患者さんにも運動器の病気が隠れていることがあります。がんだからとあきらめずに一度、整形外科に相談してみてください。

## Point 2

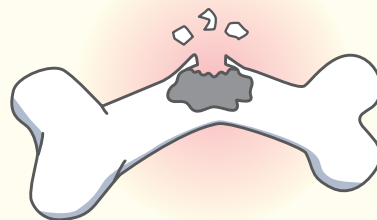
# 「がんロコモ」とは？

「がんロコモ」とは、がん自体あるいは「がん」の治療によって、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害が起きて移動機能が低下した状態です。進行すると、日常生活が不自由になり、介護が必要になるリスクが高まります。

### ❖ どうして「がんロコモ」になるの？

#### がんによる運動器の問題

がんが骨にできて(主に骨転移)痛みや骨折、麻痺を生じます。詳しくは次のページで解説しています。



#### がんの治療による運動器の問題

- ・抗がん剤の副作用による神経の症状
- ・手術や放射線治療による運動器の障害
- ・長期間の治療と安静による筋力低下



ロコモが、「がん」をきっかけに進行することもあります。

## がんの骨転移とは？

骨転移は、他の部位(臓器)に発生した「がん」が血液によって骨に運ばれて腫瘍を形成することをいいます。  
骨転移はすべての「がん」で起きる可能性があります。  
骨転移によって、痛みや骨折、麻痺を生じると「がんロコモ」につながります。

たとえ骨転移があっても、  
日常生活を続ける方法があります。  
整形外科であれば、「動ける」という視点から、  
がん治療と日常生活、就労、社会参加等の両立を支援できます。



## なぜ「動ける」が大切？

「がんロコモ」により移動機能が低下すると

- ・日常生活動作に支障をきたし社会参加が制限されます。
- ・通院が困難となり治療が継続できなくなります。
- ・介護が必要となるリスクが高くなります。

### 就労や自分の生活を あきらめていませんか？

生涯で二人に一人が「がん」になる時代。  
みんなで「がんロコモ」について考えましょう。



## 「がんロコモ」の対策例

「がんロコモ」の対策をとることで、痛みを軽減できたり、立つ・歩くなどの移動機能を維持・回復できたりすることがあります。足腰の痛み・不安を整形外科が解決できるかもしれません。

### がんの痛みではなく関節の病気とわかった!

膝が痛くて、立ち上がるのもつらかった。がんの治療を優先して我慢していたが、整形外科に相談したら関節の病気とわかり、注射と運動で痛みが減って、日常生活も通院も楽になった。



### 腰の痛みが骨転移であり、早急に対応できた!

腰に痛みがありつらかったが、「がん」とは無関係と思い我慢していた。整形外科に相談したら背骨に転移があり、すぐに治療を受けて痛みが楽になった。



### 歩けるようになった!

骨転移があるので安静にするようにいわれた。その結果、ベッドで過ごす時間が長くなり、徐々に歩けなくなった。整形外科に相談し、手術とリハビリテーションで歩けるようになった。

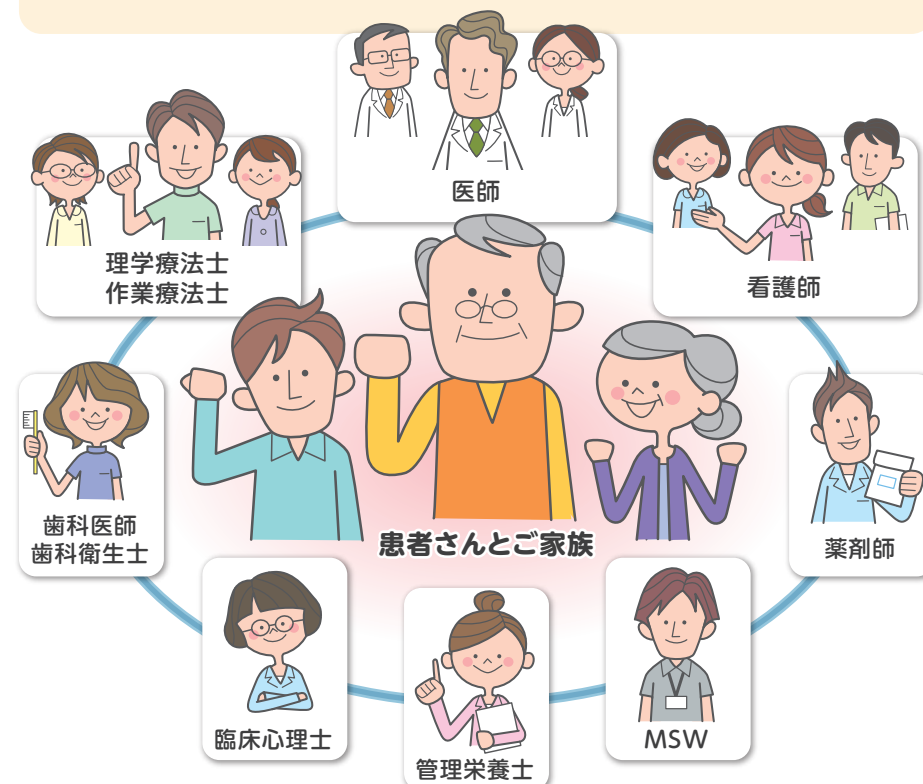


がんを治すことだけではなく、「動ける」ことも考える、それが整形外科です。ぜひご相談ください。

## 「がんロコモ」の解決には 多診療科・多職種が連携しています。

医師 (各がんの診療科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科・緩和ケアチームなど)

看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、臨床心理士、医療ソーシャルワーカー (MSW) など



生活支援を含めてチーム医療で取り組み、患者さんの痛みや不安の解決を目指します。