

統合医療的周術期支援プログラム

- 以下は、標準的治療を補完する役割として考えられるものを挙げました。
- ただし、科学的な方法での検証が行われていないことが多く、有効性ははっきりしないものがほとんどです。
- 科学的に実証されている標準的な治療を行うことを前提に、それを妨げない範囲で行うようにしましょう。

平成 28 年 3 月作成 呼吸器外科 金田浩由紀

[食事、栄養補助食品（サプリメント）]

- 手術前で特に勧められるものはありません。バランスの良い食事を続けましょう。
- 以下の食品やサプリメントやは、抗凝固作用が示唆され、手術後の合併症に影響を与える可能性があります。手術前の取りすぎに注意しましょう。
(ビタミンC、ビタミンE、大豆イソフラボン、ニンニク、ショウガ、イチヨウ、朝鮮人参)
- 以下の食品やサプリメントは肝障害を起こす可能性があり、手術後の合併症に影響を与える可能性があります。手術前の取りすぎに注意しましょう。(カバ含有製品)
- 高度の食事制限をとまなう食事療法は、低栄養状態から手術後の創傷治癒遅延の原因となる可能性があります。行わないようにしましょう。
- 手術から退院した後は、野菜や果物を多く摂るようにしましょう。
- 手術後で明確に抗腫瘍効果のある食品やサプリメントはありません。ただ、服用を禁止しているわけではありません。服用する場合には、主治医にそのことを伝えるようにして下さい。

[心身療法]

- 芸術療法や心身療法は勧められます。

- 以下のことを試してみましょう。

☆ イメージ法

- 治療促進のための、よいイメージを繰り返し思い浮かべる
- ところが鼓舞され、清められ、高揚する様な音楽を聞く
- 美術（絵画・彫刻・建築）を鑑賞する

◇ 呼吸法、瞑想法：

- ヨガ、太極拳、など

[マッサージ]

- 不安に対するマッサージ療法は勧められます。
- ただし、手術の創部にあたる部位での深く強いマッサージは、手術後の創傷治癒遅延の原因となる可能性があります。行わないようにしましょう。

[その他]

- 手術の創部にあたる部位での鍼灸治療は、手術後の創傷治癒遅延の原因となる可能性があります。行わないようにしましょう。

[運動]

- すでに適度な運動をしている方は続けるようにしましょう。
- 毎日できれば 30 分以上の運動をしましょう。
- 筋力トレーニングは、肺の手術後の経過に有効性が示されています。

E Edvardsen, et al. Thorax 2015;70:244–250.

Jones LW, et al. Cancer 2010;116:4825–4832.

Benzo R, et al. Respir Med 2007;101:1790–1797.

[歩行]

- 毎日 1 回につき 10 分歩く。
- 少しずつ増やしていき、できれば 30 分ほど歩く。
- できれば、1 日の中で複数回歩く。

[エクササイズ]

- 以下のエクササイズを行ってみましょう。

① 両腕の水平維持

- 両足を肩の幅に広げて立ち、両腕をほぼ肩の高さで、真横に、水平にのばす。左の手のひらを上に、右の手のひらを下に向ける。(図 1)
- ゆっくりとした深い呼吸をつづける。できれば 10 分間、この姿勢を続ける。時間は長いほどよい。
- 疲れて水平を保てなくなったら、両腕をまっすぐにのばしたままゆっくりと頭の上に挙げていく。上に挙げた状態で深呼吸をしてから両腕をゆっくりと横から降ろす。(図 2)

図 1

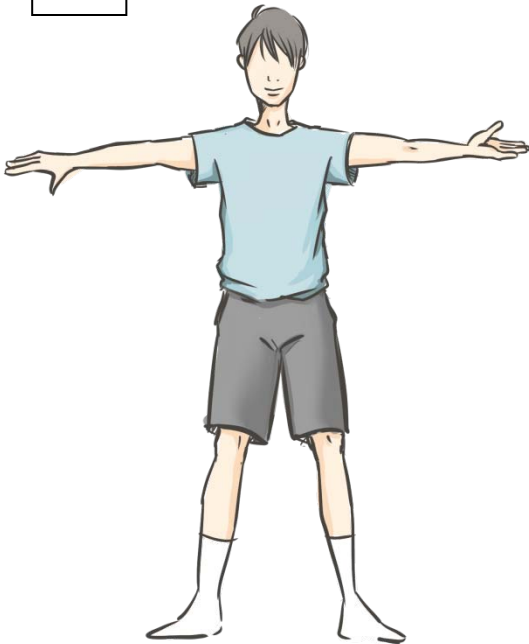


図 2



② 速い呼吸 『ピストン呼吸』

- 楽な姿勢で椅子に座り、勢いよく、鼻で早い呼吸をする。思いっきり勢いよくすったらすぐに勢いよく吐き出す呼吸を繰り返す。
- 10 回からはじめる。楽にできれば、10 回づつくらい増やしていき、100 回までする。100 回でも余裕ができれば、もう 100 回続ける。

③ 両腕を前からゆっくり挙げてゆっくり降ろす

- 壁を背にし、かかと・尻・肩甲骨・後頭部が壁につくようにしてまっすぐに立つ。つぎに、両腕をまっすぐ水平に前にのばし、両手の親指どうしをつける。(図 3)
- 両腕をできるだけゆっくりと上に挙げていき、時間をかけてようやくという感じで手の甲を壁につける。(図 4)
- ついたら、今度はゆっくりと降ろしていく。
- その間、ゆっくりと深い呼吸を繰り返す。
- 1 日に 2 回行う。

図3

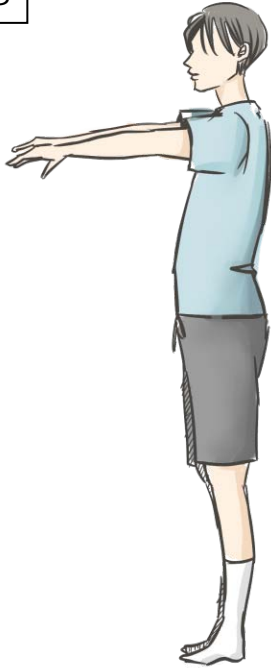


図4



[参考文献]

アンドルー ワイル著：癒す心、治る力，角川文庫
ロバート・C. フルフォード著：いのちの輝き，翔泳社

[参考サイト]

国立がん研究センター がん情報サービス：<http://ganjoho.jp/public/index.html>
「統合医療」情報発信サイト：<http://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>
海外癌医療情報レファレンス：<http://www.cancerit.jp/>
チームオンコロジー.Com：<http://www.teamoncology.com/index.php4>
がん補完代替医療ガイドライン：<http://www.jspm.ne.jp/guidelines/cam/cam01.pdf>
がんの補完代替医療ガイドブック：http://www.jcam-net.jp/topics/data/cam_guide.pdf

初版 平成 28 年 3 月
改訂 令和 2 年 5 月