

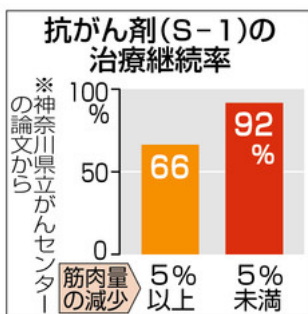
# 病気との闘いも、『筋肉』が大事！ 手術や、薬に耐える 体力を養いましょう。

万が一、重い病気になったとき生死を分けるのは「日ごろ健康に留意して十分な栄養を摂り、適切な運動をしていたかどうか」であるという。

「体力のない」「痩せ気味の人」は手術や投薬に耐えきれず、医師が適切な医療が施せない。太っている人は「脂肪が多くて手術がしにくいではありませんか」と聞くと、「そんなことはなく、やや太り気味の患者さんのほうが手術後の回復が早いのだという。筋肉量が減ると、手術後の合併症が増え、また、薬の副作用が強まって治療の継続が難しくなることが分かった。医師や管理栄養士の指導を受けて体重維持・体力維持に努めることを強く勧めている。

## がんの手術後も肥満の人が良好

「がん手術後の生存率は、体格指数（BMI）25以上で肥満と判定される人の方が良好だった。」



どのような手術でも、術後は回復のエネルギーを生み出すために筋肉が分解されて体重が減りやすい。

患者として望ましいタイプは「固太りタイプ」。脂肪と筋肉が十分にあることで、手術に耐え、速やかに回復する余力が生まれる、のだという。

## 「正しい患者」を意識しよう

「筋肉は休めるとすぐ衰える、逆に負荷を掛ければ維持・増強」ができる。

高齢者にはまず「散歩」がおすすめ。「効果が高く、体への負担は小さい」からだ。運動の際、分岐鎖アミノ酸（BCAA）という栄養をスポーツドリンクなどで補うと回復が早まり、筋肉が維持されやすい。

**食べて動いて、筋肉の貯金をつくりましょう。**

栄養が不足して筋肉が減ると、術後の補助化学療法の副作用が強くなるという研究結果も相次いで報告されている。

## 筋肉が減ると副作用がふえる。

これまでの研究では、「筋肉量が5%以上減少すると薬の重い副作用が増える。

◆手術の後は「痛み」があり、「だるかったりする」が、**筋肉維持は重要**です。

ふだん運動をしない患者は特に動けなくなる傾向が強い。運動しないことはもったいない。

特に「タンパク質」をしっかり取ることが大切。場合によっては「栄養補助剤」の活用や「食べやすいレシピ」を学ぶ。

「いったん痩せてしまうと体重・体力を戻すのは大変なので、日常からよく食べて、よく動くことを意識いたしましょう。