

がんサバイバーにおける身体活動の心理的効果

法政大学文学部心理学科 准教授
荒井弘和 (あらい ひろかず)

Profile—荒井弘和

早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士(人間科学)。専門はスポーツ心理学。著書は『運動と健康の心理学』(分担執筆, 朝倉書店), 『情動と運動』(分担執筆, 朝倉書店)など。



わが国において、がんに罹患する人は増えている。同時に、がんサバイバー(がん既往者:がんに罹患した経験のある人)の数も増え続けている。つまり、現代社会においては、がんは不治の病ではなく、長くつき合う疾患であると考えられるべきであろう。

がんサバイバーも、そうでない人々と同じように、日常生活の中で身体活動を行っている。なかには、運動やスポーツを行っている人々も多い。世界的にスポーツ科学をリードしてきた米国スポーツ医学会は、がんサバイバーの運動実施に関するガイドラインを公表しており、がんサバイバーが運動を実施することによって、身体機能やクオリティ・オブ・ライフに恩恵が得られることを示している。

本稿では、がんサバイバーにおける、身体を動かすことの心理的な効果について、国内外における最新の知見を紹介する。

がんサバイバーと日常生活での身体活動

まず、がんサバイバーが、日常生活で身体を動かすことに着目して、入院中の肺がん患者を対象として実施された一連の研究を紹介する。Arai他(2010)は、医師、看護師、理学療法士らと連携して、入院中の肺がん患者の日常生活での身体活動を向上させる介入を実施している。この研究では日常生

活において歩数が多い人ほど、抑うつが低い可能性が示されている。

また、原田他(2013)において、全身活動状態が悪化した肺がん患者は、身体を動かすことに対する自律性やセルフ・エフィカシーが高いほど、不安や抑うつが低いことが示されている。他にも、歩くことがストレス発散につながっていることや、歩くことで気分が改善されることが報告されている(荒井他, 2012)。これら一連の知見から、がんサバイバーが日常生活で身体を動かすことは、精神的な健康などに好ましい影響を与える可能性が理解できる。

がんサバイバーと運動

つぎに、がんサバイバーが運動に参加することの効果に注目する。コクランレビュー(Mishra et al., 2012)では、運動を実施することによって、健康関連QOL、ボディイメージ、自尊感情、睡眠障害、または社会的機能などに恩恵がもたらされることが示されている。

乳がんサバイバーを対象に、12週間のヨガ介入プログラムを実施した研究がある(山内・中村, 2015)。介入プログラムの1回のセッションは、ウォーミングアップ10分、ヨガポーズ45分(マインドフルネスに動くように誘導)、呼吸法10分、くつろぎのポーズ10分で構成されていた。その結果、参加者の身体的・認知的な倦怠感

が改善したと報告されている。

Carayol他(2013)は、補助療法(化学療法、または・および放射線療法)を実施中の乳がん患者を対象とした、運動介入研究のレビューを行っている。その結果、運動介入に参加することで、乳がん患者の疲労感やQOLが改善することを明らかにしている。その際、比較的強度が低い、ないし実施時間が短い運動(週当たり12メッツ/時、かつ90~120分未満)が、疲労感とQOLに対してより効果的であると結論づけている。メッツとは、身体活動の強度を示す単位であり、座位安静時が1メッツである。

がんサバイバーとスポーツ

つづいて、がんサバイバーがスポーツに参加することの効果を検討する。ボート競技のひとつであるドラゴンボートに、がんサバイバーが取り組むことについて、心理学的な検討を行った研究がある。

Sabiston他(2007)は、ドラゴンボート競技を行っている乳がんサバイバーの心理社会的体験について、インタビュー調査を行った。その結果、ドラゴンボートに取り組むことで、乳がんサバイバー同士のソーシャルサポートが促されることが確認された。さらに、自らに対するコントロール感が増強されることや、挑戦し

克服する機会を得られることが明らかとなった。McDonough他(2011)も、乳がんサバイバーがドラゴンボートに参加することで経験された心的外傷後成長(post-traumatic growth: PTG)の要素について、インタビュー調査を行っている。心的外傷後成長の要素として見出されたのは、「生きることへの感謝」「仲間との親密な関係」「新しい可能性と機会」「個人的な強み」「スピリチュアルな成長」であった。

Crawford他(2015)は、婦人科がん(子宮頸がん、子宮内膜がん、または卵巣がん)のサバイバーを対象として横断的調査を行った。この研究では、診断・治療後に運動を行う量が増えたり、新しいスポーツや運動を開始したり、リスクの高いスポーツや身体活動を行ったりした者ほど、心的外傷後成長の得点が高いことが示されている。

きつい活動の方が心理的な効果は大きい?

ここまで、様々な身体活動の心理的効果を見てきたが、身体活動の強度について、興味深い研究があるので紹介したい。

Martin他(2016)は、前立腺がんまたは乳がんサバイバーを対象に、8週間のリハビリテーションプログラムを実施した。運動群は、低～中強度の運動に参加する低強度運動群(有酸素運動の強度は個人の最大値の60～65%、筋力トレーニングの強度は個人の最大値の50～65%)と、中～高強度の運動に参加する高強度運動群(有酸素運動の強度は個人の最大値の75～80%、筋力トレーニングの強度は個人の最大値の65～80%)に分けられた。

その結果、低強度運動群よりも、高強度運動群のほうが、運動に

対する自律的な動機づけは高かった。さらに、高強度運動群においてのみ、高まった動機づけは維持されていた。つまり、低強度ではなく、高強度の運動を行ったほうが、運動に対する自律的な動機づけは好ましくなるという結論が導かれている。この結果について、筆者らは、サバイバーたちが「挑戦するということ」を楽しんでいたのではないかと考察している。

おわりに

ここまで見てきたように、がんサバイバーが身体活動を行うことには、心理的な価値がある。がんサバイバーの身体活動支援を考える際、対象者の全身状態を考えることは必須であるが(原田他, 2013)、今後は、がんサバイバーが、比較的強度の高い運動・スポーツに参加する際の効果を検証することが期待される。

そして、がんサバイバーは、様々な障壁があることによって、身体を動かす機会が少なくなってしまうやすいと考えられる。そのため、がんサバイバーの知見を広く普及・啓発することにとどまらず、がんサバイバーがスポーツに取り組みやすくなるような環境づくりに関する知見の創出にも期待したい。

がん患者の身体活動に関する心理学的な研究は、まだ十分に行われていないのが現状である。がんサバイバーに寄りそうスポーツ心理学者が増えることを願ってやまない。

文 献

Arai, H. et al. (2010) Physical activity and psychological adjustment in Japanese advanced lung cancer patients in chemotherapy: A feasibility study. *International Journal of Sport and Health Science*, 8, 15-21.

荒井弘和他(2012) 肺がん患者への身体活動支援の実際。『体育の科学』62, 125-129.

Carayol, M. et al. (2013) Psychological effect of exercise in women with breast cancer receiving adjuvant therapy: What is the optimal dose needed? *Annals of Oncology*, 24, 291-300.

Crawford, F. N. et al. (2015) Prevalence and interest in extreme/adventure activities among gynecologic cancer survivors: Associations with posttraumatic growth. *Mental Health and Physical Activity*, 9, 35-40.

原田和弘他(2013) 化学療法を施行中の進行肺がん患者における身体活動に対する自律性とセルフ・エフィカシー。『行動医学研究』19, 17-24.

Martin, E. et al. (2016) Higher-intensity exercise helps cancer survivors remain motivated. *Journal of Cancer Survivorship*, 10, 524-533.

McDonough, M. H. et al. (2011) The development of social relationships, social support, and posttraumatic growth in a dragon boating team for breast cancer survivors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 627-648.

Mishra, S. I. et al. (2012) Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8, CD007566.

Sabiston, C. M. et al. (2007) Psychosocial experiences of breast cancer survivors involved in a dragon boat program: Exploring links to positive psychological growth. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 419-438.

山内やよい・中村好男(2015) 日本人乳がんサバイバーの倦怠感と身体活動量: 12週間ヨガ介入プログラムの結果。『体力科学』64, 397-406.