



肺

# 退院後の 運動と生活について

6つの  
ポイント!

病状や手術後の為、安静に過ごす  
ほうが良いと思っている方もいると  
思いますが、運動することで体が元気になり、

**活気ある日常を取り戻す**ことや、  
**倦怠感の改善**にも繋がります。

退院後も、自分の体力・体調に合わせて  
行っていきましょう。



# 1 運動について

当院でパンフレットにて指導された、**深呼吸(腹式呼吸)**や**棒体操**を継続して続けましょう。肺を大きく膨らませる為に有効です。パンフレットが無くなった場合はまたお渡し出来るので、声をかけてください。

**毎日 30 ～ 60 分程度を目標に散歩**を行いましょう。週 3 回ぐらいから始めても結構です。

**1週間のうち2日以上は、筋力トレーニング**の運動を含めるとより効果的です。1 セット 10 回を 2 ～ 3 セット実施しましょう。



息切れの改善、少し楽に動けるようになるなどの効果が表れるまで継続することが重要です。まずは 2 ヶ月を目標に続けてみましょう。

また、運動することで体力の向上や、**倦怠感の改善**にも繋がります。

体力がついて動けるようになれば、自然と**生活の質も向上し、不安も少なくなりやすい**と言われています。

## 2 禁煙について



禁煙を継続しましょう。術後の喫煙は再発の可能性を高めます。  
また、残った肺も弱りやすくなり、肺炎をおこしやすくなります。

禁煙のメリット（厚生労働省 e-ヘルスネットより）	
数日後	味覚や嗅覚が回復し始め、食事が美味しくなる
1-9ヶ月後	咳が減り体力がついてくる 感染を起こしにくくなる
2-4年後	心臓病、脳梗塞の危険性が顕著に低下する
5-9年後	肺癌のリスクが明らかに低下する

## 3 抗がん剤治療中の方へ



倦怠感の少ない日にウォーキングなど有酸素運動をすることで、免疫の活性化、倦怠感の改善、運動耐用能の向上に効果があると言われています。

## 4 自宅での生活について

**傷口の管理：**入浴時に鏡で変化がないか確認しましょう。泡立てた石鹸でやさしく洗いましょう。

**入浴：**胸の圧迫感や動悸、息切れがある場合は注意しながら入りましょう。続く場合は主治医と相談してください。



# 5 外出の際

マスク、手洗い、うがいを徹底して、感染予防に努めましょう。  
肺が弱っていると肺炎も起こしやすいと言われています。



# 6 仕事復帰に関して

- ・特に制限はありませんが、元の体力に戻るのに数か月かかります。
- ・職場と相談しながら少しずつ仕事の量を増やしましょう。

