

研究タイトル	男性がんサバイバー向け運動教室への参加が 前立腺がんサバイバーの心身に与える影響について	
【現在のご自身の実践について】		
■主な活動分野・フィールド、対象	申請者の修士・博士課程時の研究テーマは、「乳がんサバイバーに対するヨガプログラムの効果検証」であり、その成果を汎用の運動支援プログラムの形にまとめ、当時より一貫して様々な既往を持つ対象に適用している。最新のがんの統計によると、乳がんが女性がんのトップであると同様、前立腺がんは男性が罹患するがんのトップであり、11人に一人が罹患すると報告されている。前立腺がんの治療は多様でそれに伴う後遺障害も多岐に渡る。申請者は大学で非常勤講師として勤務する傍ら、乳がんおよび前立腺がんサバイバーに対し、治療による副作用および後遺障害を軽減させるべく定期的な運動教室を主宰している。	
■実践報告	現在、週1回の男性がんサバイバー向け運動教室（グループエクササイズ）を主宰している（吉祥寺からだづくり教室）。一言で前立腺がんサバイバーと言っても、ひとりひとり治療方法も違い、それに伴う心身の悩みも異なっている。そこで当教室では、毎回メニューを少しずつ変えて、参加者それぞれの悩みに合わせたトレーニングを随時実践している。ヨガをベースに体幹トレーニングや下肢のトレーニング、さらに多くの前立腺がんサバイバーが直面する尿漏れの問題を解決すべく骨盤底筋群のトレーニングを加えている。2015年から始めた実践で、すでに多くの参加者から柔軟性の改善、睡眠の改善、更年期様症状の改善、痛みの改善、冷えの改善など体調の変化について報告を受けている。	
【調査したい内容や、自分の実践の確認したいこと、改善したいことのための検証・実験について】		
■目的（仮説）	前立腺がんサバイバーが、定期的な運動教室に参加することで治療の副作用の軽減や筋力・体力の低下、QOLの低下を防げるか確認することを目的とする。	
■方法	前立腺がんサバイバー15～20名。前立腺がん患者会『腺友倶楽部』に参加者募集の告知を依頼する。またSNSなどでも研究参加者募集を告知する。	
(1)対象者		
(2)評価項目	QOL (EPIC、SF-36)、POMS (profile of mood states)、認知症、血圧、高齢者体力測定項目（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片脚立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、下肢筋力、Timed up & go、5m歩行、ファンクショナルリーチ）、ソーシャルサポート尺度、インタビュー	
(3)手順とスケジュール	<p>2018年4月～ 研究委員会（計画、運営、測定について）</p> <p>5月 リクルートメント（募集チラシ作成）</p> <p>6月 ①介入前測定（質問紙+体力測定）</p> <p>9月 ②介入開始3ヶ月測定（質問紙のみ）</p> <p>12月 ③介入後測定（質問紙+体力測定、インタビュー）</p> <p>2019年3月 データ分析</p> <p>4月 学会発表準備、論文執筆</p> <p>5月 論文投稿</p> <p>期間 2018年6月～2018年12月末</p> <p>内容 介入群：週1回（70分）の運動教室への参加+教育リーフレット配布 対照群：教育リーフレット配布</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD A[研究参加者] --> B[介入群(n=8)] A --> C[対照群(n=8)] B --> B1[① ベースライン測定・介入開始] B --> B2[② 介入3ヶ月測定(質問紙)] B --> B3[③ 介入後測定] C --> C1[① ベースライン測定] C --> C2[② 3ヶ月測定(質問紙郵送)] C --> C3[③ 終了時測定] </pre> </div>	
【見込まれる成果や、ご自身の活動への生かし方について】		
<p>上述の通り申請者の活動では参加者から多くの体験談を得ているにもかかわらず、これらを定量的にまとめ分析した報告はわが国ではまだない。2016年に国内で前立腺がんの患者は92,600人で、男性が罹患したがんの中では最も多く、女性で最も多い乳がんの90,000人を上回る。乳がんサバイバーに対する運動の実践報告や研究は増加している一方で、前立腺がんサバイバーにおける運動の効果に関する報告は少ない。そのため、今回の実践研究で得られた成果を迅速に社会に還元し、全国で同様の取り組みが増えることに貢献したい。</p>		