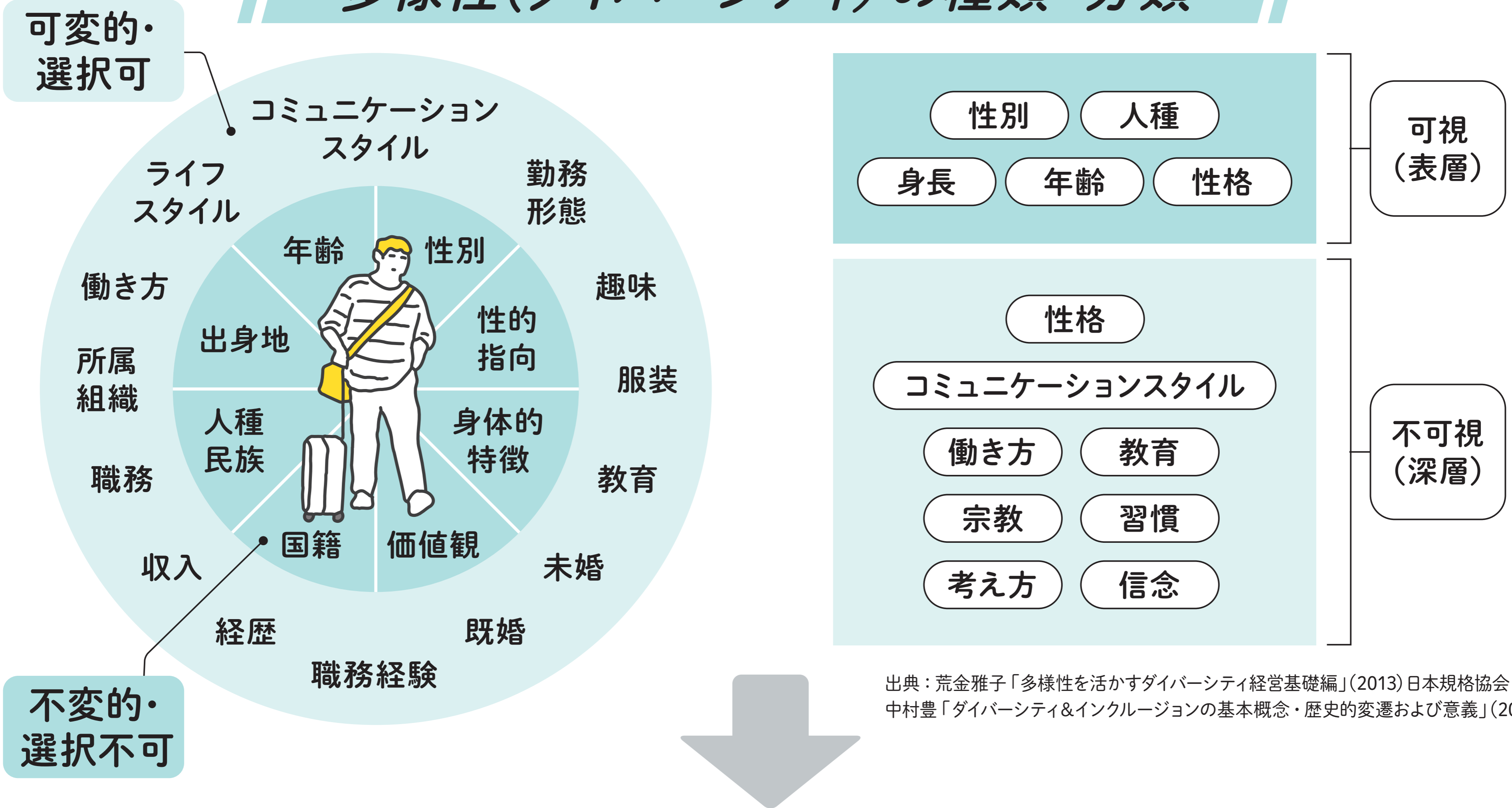


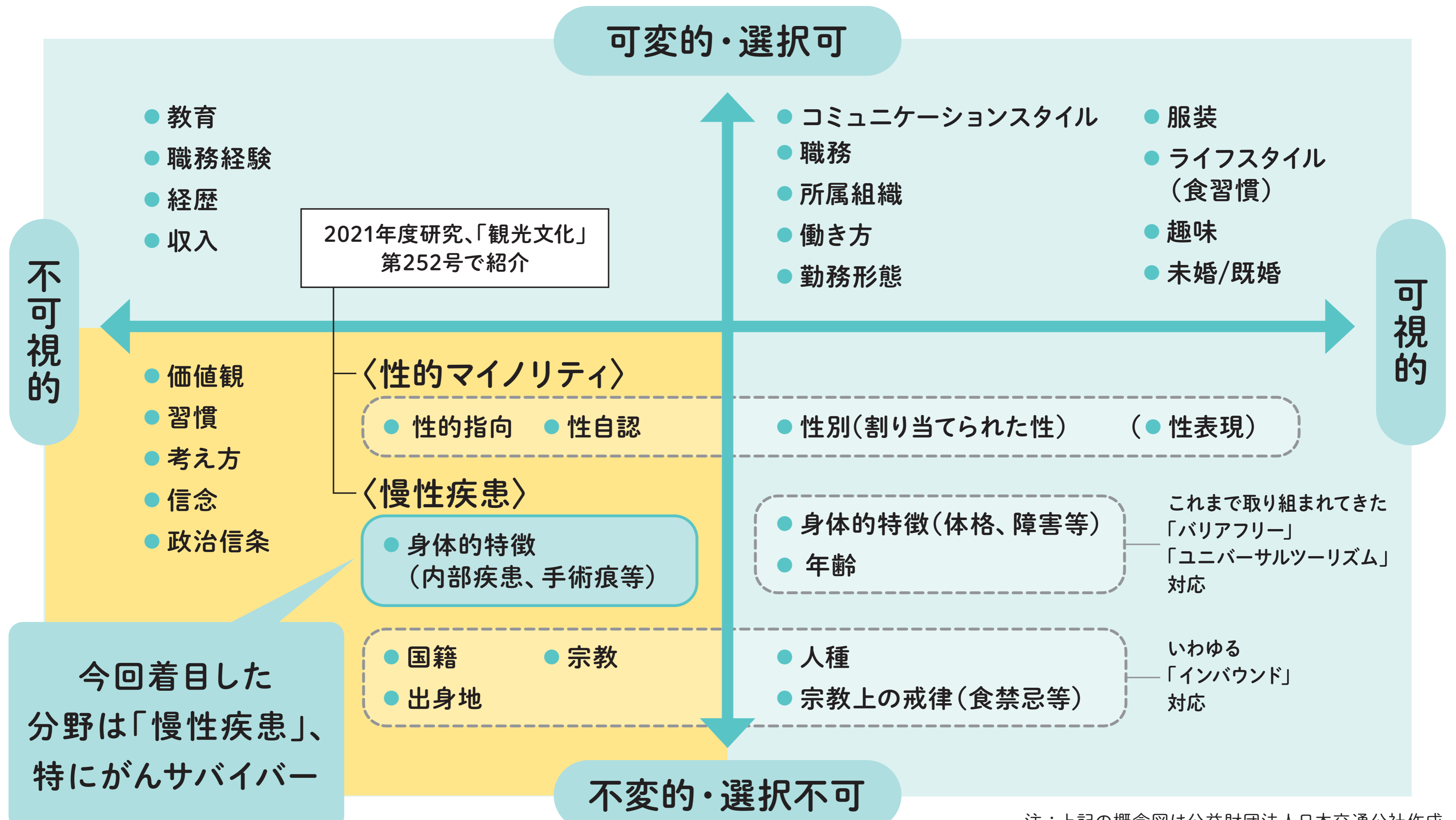
誰もが旅行を楽しめるための ツーリズムのあり方についての研究

誰もが楽しめる旅行については、これまでバリアフリーツーリズムやユニバーサルツーリズムとして取り組まれてきましたが、身体障害者や高齢者が主な対象でした。私たちは対象をより拡大するために、2021年度から慢性疾患、特にがん患者を対象に研究してきました。今回は研究結果の一部をご紹介します。

多様性(ダイバーシティ)の種類・分類

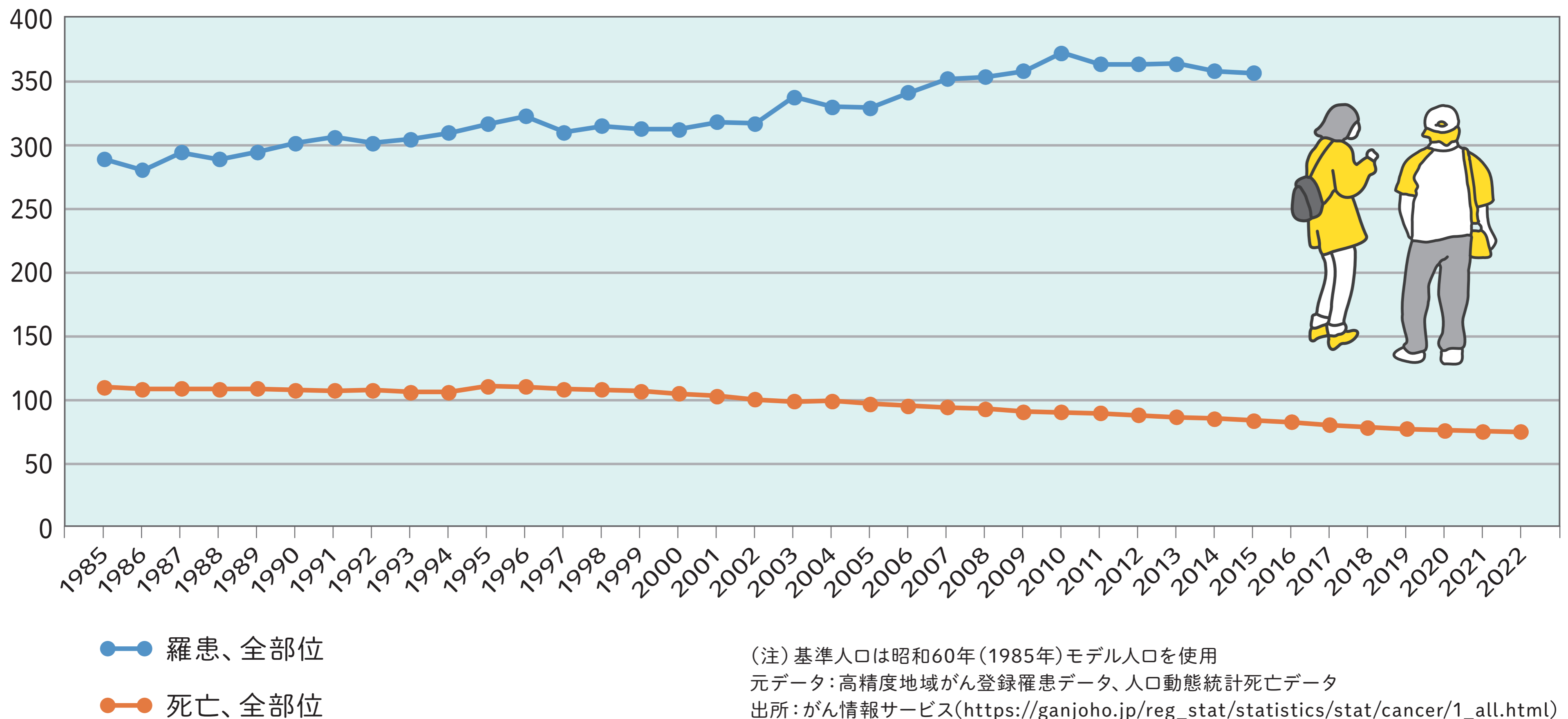


社会の多様性を捉える軸



医療の進歩に伴い、増え続ける「がんサバイバー」

がん罹患率および死亡率(年齢調整)の推移(全国・男女計・全年齢)



治療中は「安静に」から「身体を動かすべき」に常識が変化

2020年にWHOが発表したガイドラインでは慢性疾患患者にも運動を推奨

要約版

WHO身体活動・座位行動ガイドライン (日本語版)

日本運動疫学会
NIBIOHN 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
東京医科大学 TOKYO MEDICAL UNIVERSITY

慢性疾患を有する成人および高齢者(18歳以上)

身体活動は、以下の慢性疾患を持つ成人および高齢者に健康効果をもたらす:
がんサバイバー - 総死亡率、がん特異的死亡率、およびがんの再発あるいは二次発がんのリスクを低下させる。
高血圧 - 心血管系疾患による死亡率、疾病の進行、身体機能、健康関連の生活の質を向上させる。
2型糖尿病 - 心血管系疾患および疾病の進行による死亡率を低下させる。
HIV感染 - 体力と精神的健康の向上(不安や抑うつ症状の軽減)につながる。病気の進行(CD4カウントやウイルス負荷)や体組成に悪影響を及ぼさない。

推奨:
 > 上記の慢性疾患のあるすべての成人および高齢者は定期的に身体活動を行う。
 強い推奨、中等度のエビデンスレベル

有酸素性身体活動

少なくとも週に 150 ~ 300 分 中強度の有酸素性の身体活動	or	少なくとも週に 75 ~ 150 分 高強度の有酸素性の身体活動
--	----	---

または、中強度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量

健康増進のために、週に2日以上、すべての主要筋群を使用して実施する中強度以上の強度の筋力向上活動を行うことが推奨される。
強い推奨、中等度のエビデンスレベル

筋力向上活動

さらなる健康のために
少なくとも週に
2
日
すべての主要筋群を使って、中強度以上の強度で筋肉を強化する活動を行う

マルチコンポーネント身体活動

少なくとも週に
3
日
中強度以上の強度で、機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動を行う

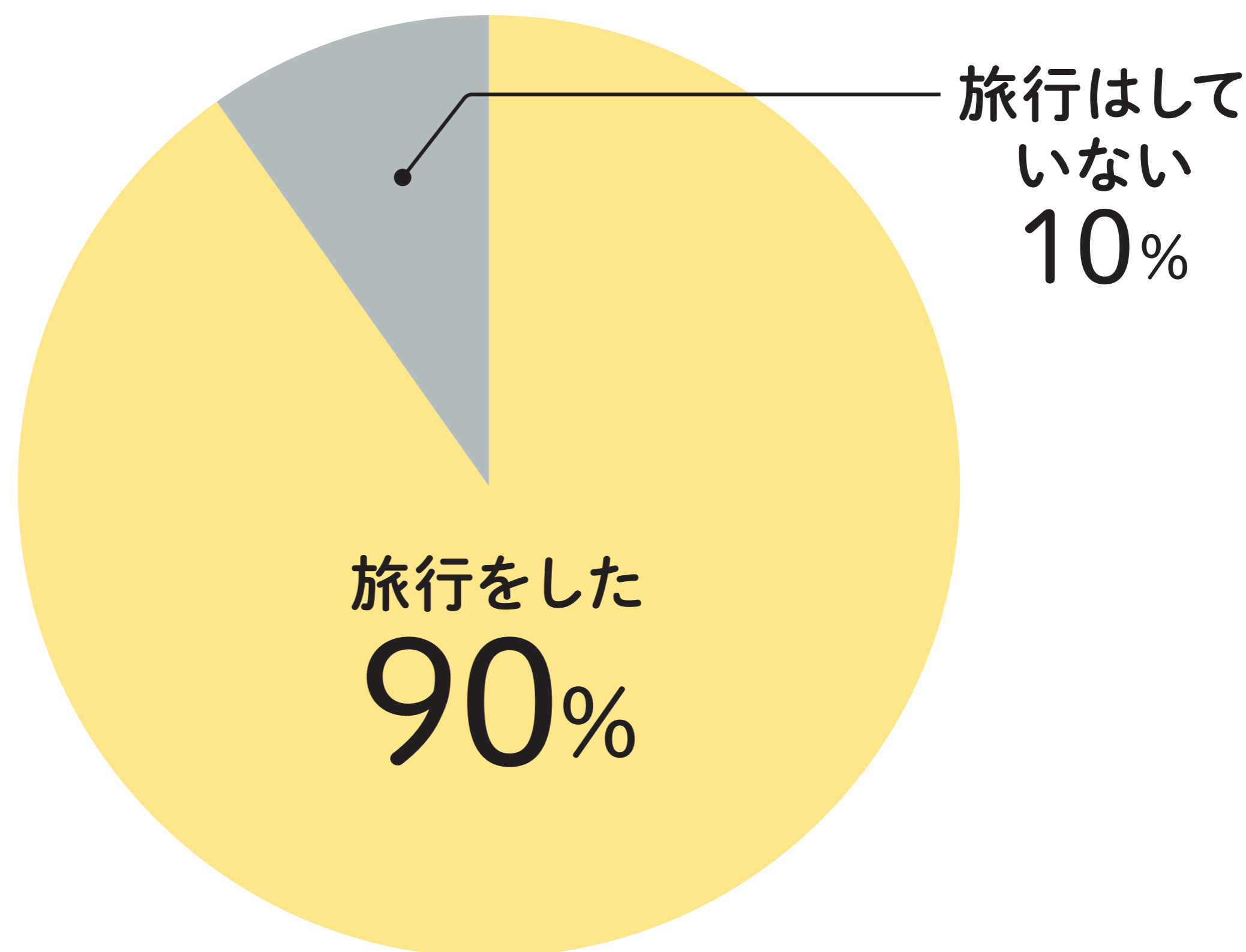
慢性疾患のある高齢者は、機能的な能力の向上と転倒予防のために、週の身体活動の一環として、機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動(マルチコンポーネント身体活動)を週3日以上、中強度以上の強度で行うべきである。
強い推奨、中等度のエビデンスレベル

がんサバイバーを対象とした 旅行実態調査結果の紹介（抜粋）

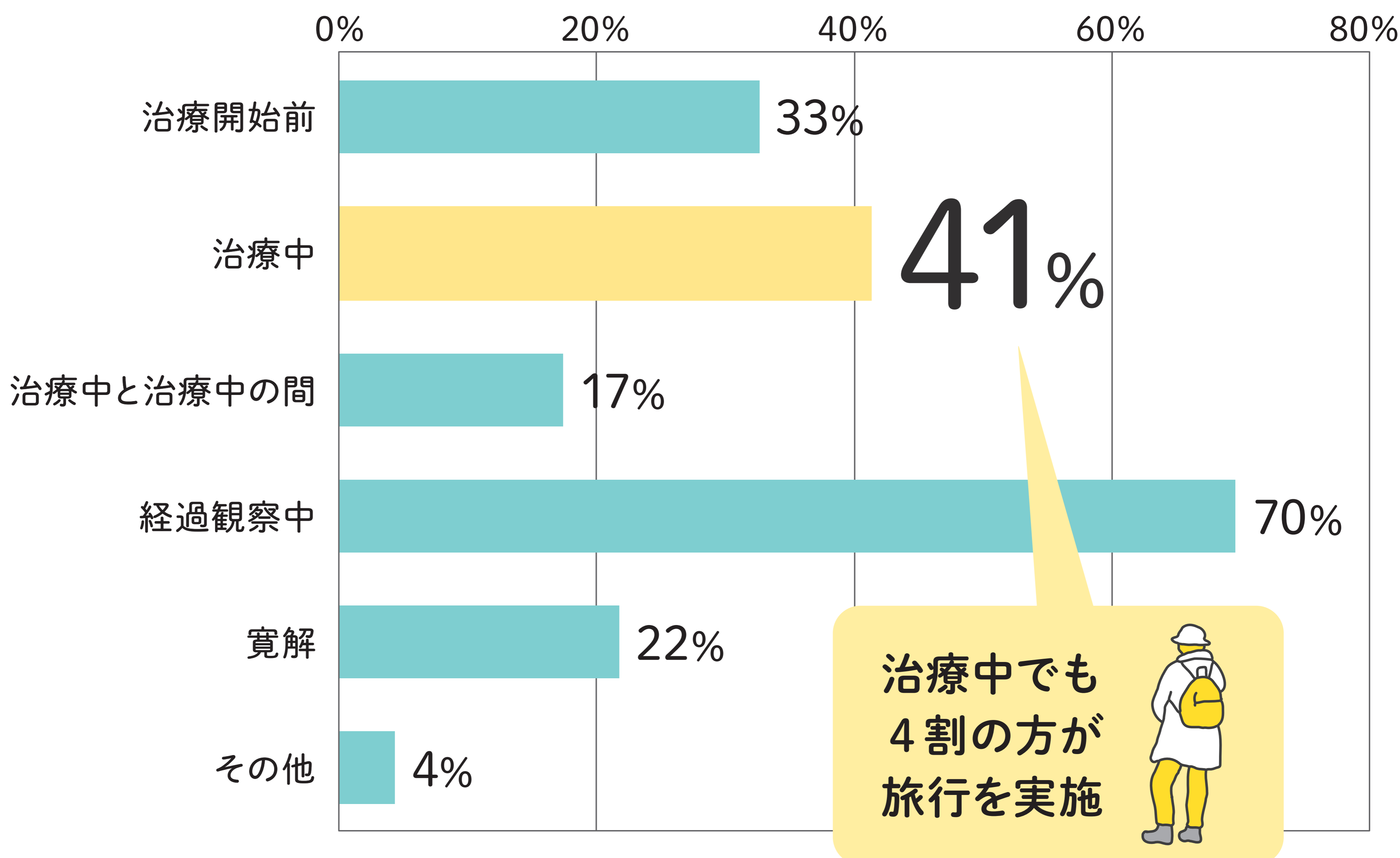
〈2023年3月実施〉 有効回答数51件

Q がんと診断された後、旅行をしましたか。

9割の方ががん
と診断された後
に旅行を実施

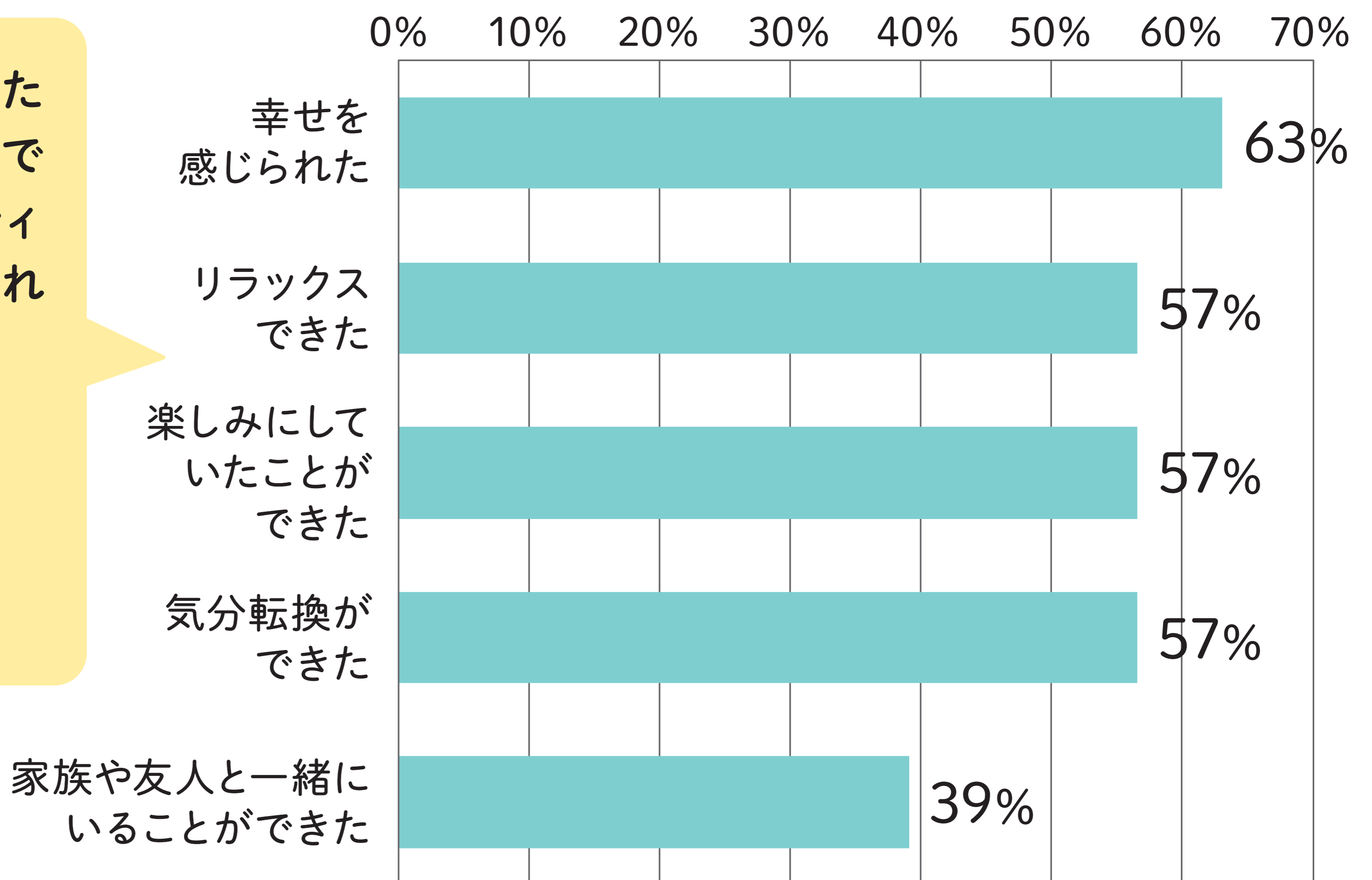


Q がん診断後に、旅行をしたタイミング（複数回答）

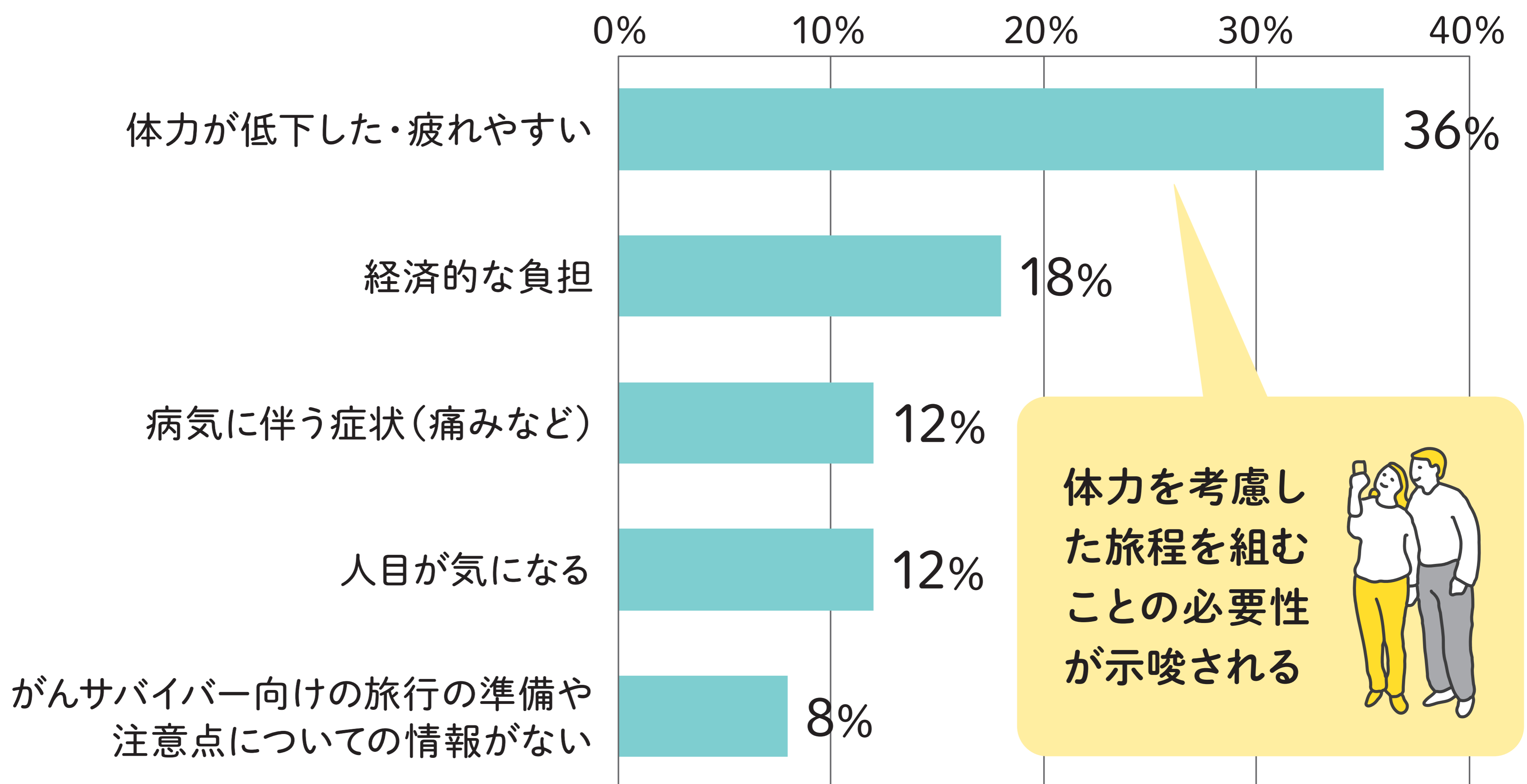


Q 旅行で得られたよい効果(上位5個、複数回答)

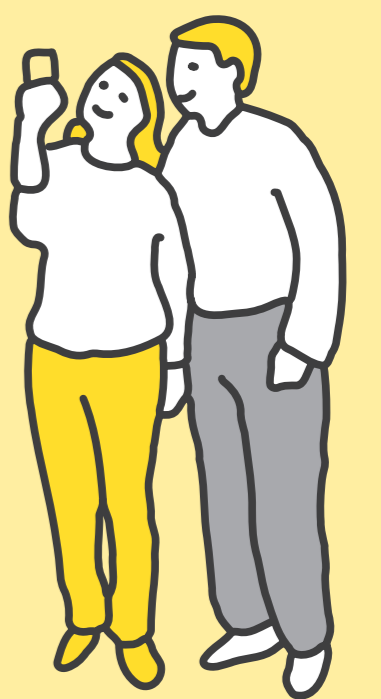
がんと診断された後に行った旅行では様々なポジティブな効果が得られている



Q 旅行の支障になりそうなこと(上位5個、複数回答)



体力を考慮した旅程を組むことの必要性が示唆される



このようにがん患者が治療中にも旅行に行っており、旅行によってポジティブな気持ちになる可能性が期待できる結果が得られました。引き続き効果を検証するための研究に現在取り組んでいるところです。研究結果については今後当財団ホームページ等で発表していきますので、引き続き注目いただけますようお願いいたします。

