

Aさん向け：治療と両立する減量と疾患対策の考え方

この資料では、あなたの二つの大切なテーマ「乳がん治療」と「脂肪肝（リーンNAFLD）対策」を両立させながら、いかにして安全に体組成を改善していくか、その具体的な考え方と注意点をまとめました。

1. 目標の再設定：「体重」から「体組成とQOL」へ

まず最も大切なことは、目標を「〇kg痩せる」という単純な体重減少から、「**筋肉を維持し、体脂肪を減らすことで、QOL（生活の質）を高める**」へと切り替えることです。

・なぜ急な減量は避けるべきか？

- **治療への影響**: 急激な体重減少は体力を奪い、治療の副作用に耐える力を弱めてしまう可能性があります。
- **脂肪肝の悪化リスク**: 皮肉なことに、極端なカロリー制限はかえって肝臓に負担をかけ、脂肪肝の炎症（NASHへの進行）を招くことがあります。
- **筋肉の減少**: 体重が急に減る時、脂肪だけでなく筋肉も大きく失われます。筋肉が減ると基礎代謝が落ち、結果的に「太りやすく、疲れやすい体」になってしまいます。

・目指すべき安全なペース:

- **体重**: 減らす場合でも、**1ヶ月に体重の1～2%（0.5kg～1kg）**が上限です。体重維持でも、体組成が改善すれば大成功です。
- **体脂肪率**: 3ヶ月で1～2%の減少を目標にしましょう。

2. 食事のできることで：肝臓をいたわり、回復を助ける

- **良質なたんぱく質を十分に**: 体重1kgあたり1.2～1.5g（65g～80g/日）を目安に。治療で傷ついた細胞の修復や、筋肉の維持に不可欠です。
- **「抗炎症」作用のある脂質を選ぶ**: 魚（特に青魚）に含まれるEPA/DHAや、オリーブオイル、アマニ油などを積極的に。炎症を抑えることは、肝臓と体全体の健康につながります。
- **肝臓の脂肪代謝を助ける「コリン」**: 卵、大豆製品（豆腐、納豆）、鶏肉、ブロッコリーなどに含まれるコリンを意識して摂りましょう。

- ・**糖質は「量」より「質」**: 血糖値を急上昇させない玄米、全粒粉パン、オートミールなどを選び、肝臓での脂肪合成を抑えます。
- ・**アルコールは原則お休み**: 肝臓に直接負担をかけるアルコールは、治療期間中は休むのが賢明です。

3. 運動でできること：安全第一で「貯筋」する

運動の目的は、カロリー消費よりも「**筋肉量を維持・向上させること**」と「**血流を良くすること**」です。

・筋力トレーニング（週2～3回）：

- **目的**: 筋肉を刺激し、基礎代謝の低下を防ぎます。
- **注意点**:
 - 手術した側の腕に負担がかかりすぎないように、軽い負荷から始めましょう。
 - 息を止めて強く力むような運動は避け、呼吸は自然に続けます。
 - ゴムバンドを使った運動や、自重でのスクワットなどがおすすめです。

・有酸素運動（週合計150分目標）：

- **目的**: 全身の血流を改善し、肝臓の脂肪燃焼を助けます。
- **注意点**:
 - ウォーキング、軽いジョギング、サイクリングなど、心地よいと感じるペースで行いましょう。
 - 「疲れたら休む」を徹底し、無理は禁物です。
 - 体調が良い日に行い、治療直後など体が辛い日は休みましょう。

・避けるべきこと：

- リンパ浮腫のリスクがあるため、手術した側の腕を強く圧迫したり、重いものを繰り返し持ち上げたりする運動。
- 極度の疲労を感じるほどの長時間の運動。

【最も大切なこと】 あなたの体は今、病気と闘っています。日々の体調は変化して当たり前です。調子の良い日に少し動き、悪い日はしっかり休む。食事も、食べられるものを美味しくいただく。ご自身の体を最大限にいたわり、尊重することが、ゴールへの一番の近道です。