

2026年6月17日(水) ハコラク7月号 掲載

ドクターコラム『手術の予定がなくても知っておきたい「術前運動」の科学』

外科 川村 武史 消化器外科科長

Doctor  
Column

消化器外科

## 手術の予定がなくても知っておきたい 「術前運動」の科学

医学の世界では近年「プレハビリテーション (Prehabilitation)」という概念が広がり、手術前に体力や呼吸機能を整えることが、術後の回復に役立つことが分かってきました。

手術後は、安静が続くことで筋力が落ちやすく、消化器外科の術後は特にお腹の傷が痛くて呼吸も浅くなりがちです。こうした変化は、肺炎や血栓塞栓症といった合併症のリスクを高めます。そこで術前に筋力や心肺機能を高めておくことで、術後の回復が早まり、合併症の発生率も低下することが多くの研究で示されています。つまり「体力の貯金」があるかどうか、身体の「耐久力」を左右するのです。

この視点は、手術の予定がない人にも当てはまります。病気やケガは大概の場合突然やってきます。もし将来、手術や入院が必要になったとき、普段から体力を維持している人ほど回復が早く、合併症も起こりにくい傾向があります。外科医として診療していると、日頃から運動習慣のある方は、手術後の離床やリハビリがスムーズに進みやすい印象です。では、どのような運動が良いのでしょうか。まずは有酸素運動です。速歩や軽いジョギングなど、少し息が弾む程度の運動を1日20〜30分行うと良いでしょう。また、下肢の筋力維持も重要です。階段の昇降など普段から心掛けるようにしましょう。

さらに、呼吸機能を高める深呼吸や腹式呼吸の練習は、肺の柔軟性を保ち、感染症に対する抵抗力を高める効果があります。これらは体力に自信がない方でも取り組みやすい方法です。プレハビリテーションの本質は「身体を整えておくことで、将来のリスクに備える」という考え方です。手術の予定がなくても、日々の運動習慣を付けておくことで、突然の手術にも少し自信をもって臨めるかもしれません。

もちろん、手術治療を受ける人はさまざまな理由で運動なんてできないという人も多く、合併症を起こさず入院治療を完遂できるように、常に頭において診療しておりますので、ご安心ください。



函館中央病院

消化器外科

川村 武史 科長

### 略歴

平成16年、山梨医科大学卒業後、北海道大学病院、NTT東日本札幌病院、北海道消化器科病院、北海道中央労災病院、名寄市立総合病院で勤務。平成29年、外科医長として函館中央病院に着任し、令和7年、消化器外科科長に就任した。日本外科学会外科専門医、日本消化器病学会消化器病専門医。