



がん関連疲労に対するケア



疲労の感じ方は人それぞれですが、がんの治療中によく見られます。副作用の症状もあり、患者さん自身で疲労していることに気づかないこともあります。また、疲労を完全に排除することは難しく、長期にわたり症状がつづくこともあります。

【疲労ってどんな症状?】

眠れない、
熟睡しても疲れがとれない

注意力や集中力が落ちた
ぼーっとしていることが多くなった

身の置き所のないような
だるさを感じる

何事にもおっくうに感じる
(家事、入浴、庭いじり…等)



横になりたい
横になることが多くなった

やる気が出なくて頑張ろうと思
えない、物事に興味がもてない

階段の昇り降りで、息切れがする

【どうして疲労が出るの?】

- ・抗がん剤の副作用による体力の消耗
- ・水分が取れないことによる電解質のバランスの崩れ
- ・食事が食べられないことによる栄養不足や体重減少
- ・がんやがんの治療による貧血
- ・不眠・痛み
- ・治療によるストレスや心配事などの不安や気分の落ち込み・・・等 が影響していると考えられています



※原因となる症状に対して治療を行うことで、疲労を軽減できる場合があります。

つらい時は我慢しないで医師に相談しましょう。





がん関連疲労に対するケア



【疲労と上手く付き合っていく工夫】

① 疲労のパターンを知る

いつ、どのような状態で疲労がでるか、メモをとって、自分の疲労のパターンを知ろう



② 休息時間の確保

- ・十分な睡眠
- ・昼寝は30分以内
- ・こまめな休息
- ・楽な姿勢で



③ 水分補給と 栄養のある食事をとる

- ・こまめな水分補給
- ・食欲がない時は
食べられるものを食べられる時に
- ・栄養補助食品の活用

★管理栄養士による
栄養指導を希望の方は
看護師にご相談ください



④ 運動や マッサージを行う

- ・できる範囲で、散歩や
体操などの有酸素運動
をする
- ・ストレッチやマッサージ
で緊張感が和らぐ



⑤ リラックス方法を見つけストレス解消する

深呼吸、アロマセラピー、音楽、趣味を
楽しむ、がんサロンや患者会への参加

◎ 当院でもがんサロンを開催しております
詳細は当院のホームページをご覧ください

