

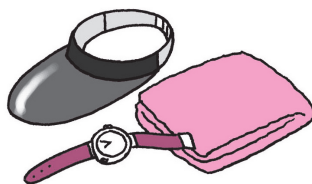
## ● 第3部 がんを知る

# 第2章

---

## 療養生活のためのヒント

療養生活を送るときに役に立つ、食生活のポイント、  
適度な運動や休養をとることなど、  
体調を整えるための日常的な心掛け、  
ちょっとした工夫について取り上げています。



## 体調を整えるには

規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、感染予防、ストレス発散など、日常的な心掛けで、体調の維持や回復を図ることができます。



### ■ 規則正しい生活が体調管理の基本です

私たちの体は、約24時間を周期として規則的な働きを繰り返しています。これは、概日リズムがいじつ(サーカディアンリズム、日周リズム)と呼ばれるもので、「一定の時刻がくると自然に眠くなり、一定時間眠ると自然に目が覚める」といった睡眠と目覚めをはじめとして、体温、血圧、脈、尿の量、ホルモンの分泌などが規則性をもって変動しています。

規則正しい生活をするのが、人間の体にとって自然で、体調も整えやすくなります。具体的には、朝起きて日中は活動し、夜はあまり遅くならないうちに床に就いて、十分な睡眠時間を取る、バランスの取れた食事をできるだけ決まった時間にとる、などです。

こうした規則的な生活を送ることにより、疲労から回復しやすくなったり、胃腸の調子が整って食欲が増したり、排泄はいせつが規則的になるなど、体力の回復が促されます。

### ■ 適度な運動は体力の維持・回復を助けます

担当医から運動の許可が出たら、無理のないペースで、日中体を動かしてみましょ。朝起きて着替える、トイレに行く、顔を洗う、食事をとる、簡単な家事をする、家の中の階段を上り下りする、入浴するといった日常的な動きから始めましょ。がんの種類や手術の方法によっては、機能回復を促すためのリハビリテーションや体操、装具の訓練などを組み合わせて行うこともあります。あなたに合ったことを毎日継続的に行いましょ。

がんの種類や治療法、体力や年齢によって時期は異なりますが、家の中

の生活にも慣れ、体力が少し回復してきたら、外出を試してみましょう。最初は短時間の散歩で十分です。天気のよい日中に動きやすい服装で出かけてみます。体の抵抗力が弱まっていることもあります。感染予防のため、多くの人が集まる場所を避け、マスクを着用するとよいでしょう。帰宅後は必ず手洗いとうがいをします。ある程度体力と自信が回復するまでは、誰かと一緒に出かけると安心でしょう。

適度な運動は気分転換にもなります。徐々に行動範囲を広げ、日常生活への復帰を目指しましょう。

## ■ 深呼吸や簡単なストレッチも有効です

深い呼吸やストレッチ(柔軟体操)は体の緊張を緩め、心身をリラックスさせる効果があります。はじめは力が入ったりしがちですが、こういったものを取り入れることで、日常生活にメリハリが生まれます。

例えば、朝起きたときと昼食後に深呼吸、夜寝る前にストレッチを行う、というように習慣づけるとよいでしょう。緊張が続いた、少し疲れたと感じたときに行うと、すっきりして気分転換になります。

## ■ 体調の悪いときは無理をしないで

治療直後や治療中は、治療による消耗や体力の低下による疲れ、気分的な落ち込みや不安などのために、やる気の起きないときもあるかもしれません。急にあれもこれもと張り切りすぎると疲れてしまうことがあります。そのようなときには無理をしないで、できることから始めてみましょう。

強い疲れやだるさを感じたり、痛みなどの症状があるときは、無理をしないことも体調管理では大切なことです。その日は思い切って一日ゆっくり休むなど、体調に合わせた過ごし方をしましょう。体調や症状のことで気になることがあったら、『患者必携 わたしの療養手帳』に記録しておくのもよいでしょう。



## 体調管理のポイント

- 規則正しい生活
- バランスの取れた食事
- 適度な水分摂取
- 十分な休養と睡眠
- 適度な運動
- 感染予防  
(手洗い・うがいなど)
- 禁煙
- リラックス法  
(深呼吸など)
- 気分転換とストレス発散
- 悩みや不安の原因を  
取り除く
- 身体的な苦痛を  
取り除く
- 定期的な検査



## ! こんなときは担当医に相談しましょう

- 休養や十分な睡眠を取っても疲れやだるさが続く
- 眠れない、眠りが浅い
- 息苦しい症状が続く
- 痛みが強い
- 精神的な悩みや不安が強い
- その他(特に気を付けることはないか、担当医に確認してみましょう)
- むくみが強くなり、尿の量が減る
- 熱が急に出た、熱が続く
- 吐き気が強く、食欲がない
- 下痢や便秘がひどい



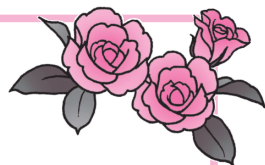
(  
(

)  
)

## 患者さんの

## 手記

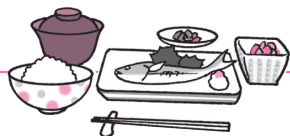
## がんばらないで、調子が悪いときは休むのが一番



手術をし、早く元気になりたい、体力を落とさたくないという思いが人一倍強い私でした。術後の放射線治療のときですが、買い物中にゲゲゲ吐いたりウォーキング中にめまいでしゃがみ込んだりしながらも動いていました。あるとき看護師さんから「調子悪いときは体を休めるのが一番」と聞き、ごろごろ生活をしてみました。するとめまいも吐き気もなくなりました。化学療法中には坂を歩いたりすると立ちくらみや息切れがしました。「体力が落ちたわ」なんて思って、運動量をふやして症状がひどくなりました。運動をやめてしばらくすると症状がなくなりました。私はあせりや気負いからがんばりすぎて、体に悪いことをしていたのです。体調の変化がわかるのも自分、いろいろな環境を調整しながら体をいたわれるのも自分です。早く元気になれる近道はがんばりすぎないで、「調子が悪いときは体を休めるのが一番」だったと思います。

3-2-2

## 食事と栄養のヒント



食事は、「楽しく、おいしく」が基本です。  
栄養相談などの機会をうまく利用し、  
おなかの様子をみながら慣らしていくようにします。

### ■ 食事は大切、でもあまり神経質になる必要はありません

体力を維持するために、また感染などを防ぐためにも、エネルギーやタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事をとることは大切なことです。基本は、バランスのよい食事をゆっくりととることです。

しかし、「がんばって食べよう」と思うあまり、食べることがつらくなってしまうこともあるかもしれません。病気になると、心配や不安、生活環境の変化、手術による後遺症や治療による副作用など、さまざまな要因によって食欲は低下します。医師から食事について特別な指示がある場合以外は、無理をしないで体の調子やおなかの具合に合わせて、食べられるものから食べるようにすることが大切です。外食で気分を変える、色合いや歯応えを一工夫するなど、そのときの状況に応じて、食べることを楽しめるようにしてみるとよいでしょう。

病気や治療の内容によっては、これまでどおり食事がとれるようになるまでに時間がかかることもあります。そのため、自宅での食生活に不安を持つことが多いかもしれません。とはいえ、食事の内容によってがんが進行したり、治療の経過に影響を及ぼすことはほとんどありません。病状によって、塩分やタンパク質を控えた食事をとる、感染予防のために加熱処理された食事をとる、食事の形状や時間を変えるなど、医師から栄養と食事について説明や指示があり、それに応じた献立や調理の方法について、栄養相談などで助言が受けられます。遠慮しないで、担当医や看護師、栄養士に相談してみましょう。

## ■ 症状別の食事のとり方の工夫

### ● 体重減少が気になるとき

食べられるものを食べられるときにとるようにします。少量でエネルギーの高い(高カロリー)食品を利用したり、一度にまとめてとらず、間食をうまく取り入れるとよいでしょう。エネルギーの高い油を使った料理や、はちみつやジャムなどの糖分を取り入れてみましょう。

### ● 治療の影響で食欲がないとき

薬物療法(抗がん剤治療)や放射線治療に伴って食欲がなくなっても、副作用の強い時期を過ぎれば食べられるようになることが多いので、心配ありません。食べにくいときは、状態に合わせて消化しやすい食事にしましょう。また、食べたいと思ったときにすぐに食べられるように、好きなものを手元に用意しておくといよいでしょう。

食事は品数を多くし、少量ずつ小さな食器に盛り付けます。味付けは好みに合わせて少し濃いめにし、主食はすし飯にしたり、一口大のおにぎりなどにすると口にしやすくなります。

### ● 吐き気や嘔吐おうとがあるとき

味やにおい、見た目などが誘因になることもあるので、食材や調理法、盛り付けを工夫したり、刺激やにおいの少ないものを選ぶようにします。吐き気や嘔吐の原因によっては、無理して食べたりしない方がよい場合もありますので、担当医に相談しましょう。吐き気止めや胃腸の働きを促す薬を処方されることもあります。

冷たいものや、あっさりとしたもの、口当たりのよいもの、のみ込みやすいものが食べやすいようです。水分の多い果物や野菜(スイカ、みかん、りんご、なし、トマトなど)、プリン、シャーベット、ゼリー、卵豆腐、冷や麦などのような食品を少しずつとるとよいでしょう。

それでも、吐き気が強く、食事ごとに吐いてしまうような場合は、1、2食抜いてみるのもよいかもしれません。食べられないときでも水分はできるだ

けとり、脱水症状にならないように心掛けます。水分とミネラルが同時にとれるスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。

## ■ 味覚異常があるとき

治療の影響で、味覚、嗅覚きゆうかくが変化することがあります。原因としては、味を感じる味蕾細胞みらいの減少や感覚の変化などが考えられています。

多くの場合、においにも敏感になっているので、においの強い納豆、肉、青魚などは控え、食器なども見た目にもおいしく感じられる工夫をしましょう。また、口の中を清潔にし、乾燥させないことも大切です。

### ● 塩味、しょうゆ味などを苦く感じたり、金属のような味に感じる時があります

塩味を控えめにしたり、いろいろな調味料を使って、食べられそうな味を試し、だしを効かせたり、ごまやゆずなどの香りや、酢を利用して風味を添えると食べやすくなります。

### ● 甘味に過敏になり、何でも甘く感じる場合もあります

料理に砂糖やみりんを使わないで、塩、しょうゆ、みそなどで濃いめに味を付けてみたり、酢、ゆず、レモンなどの酸味を利用しましょう。汁物は食べられることが多いようです。

### ● 味が感じられないときもあります

濃さを加減しながら味にメリハリを付けてみます。酢の物、果物などの酸味を利用し、食事の温度は人肌程度にすると食べやすいようです。

## ■ 食べ物をかみにくい、のみ込みにくい、むせやすいとき

食べ物をかんだり、ゴクリとのみ込み、食道や胃に送り込むことが難しくなることがあります。歯の劣化、口内炎、のどの腫れはや痛み、のみ込む力が弱くなったとき、神経の麻痺まひ、のどや食道が狭くなっていることなどが原因

で起こります。

このようなときには、思うように物をのんだり食べたりできないだけでなく、食べ物やのみ物が誤って気道に入り込む誤嚥<sup>ごえん</sup>を起こしやすくなり、むせたり、咳<sup>せき</sup>が多くなったり、肺炎を引き起こしたりすることがあります。

### ● 食事をするときの姿勢、体位の工夫が必要です

食事にむせることが多いときには、上体を45～60度程度に起こし、あごを引いた姿勢で食事ができるようにします。のみ込みやすさの程度などによって、むせにくい体位があるので、担当医や看護師に確認しておきましょう。

### ● 食事の工夫をする

やわらかく、よく煮る料理にします。のみ物や汁物、水分の多い食べ物は、かたくり粉やとろみ剤などを使ってとろみを付けてやわらかくすると、食べやすくなります。パサパサ、ポロポロした食べ物は、むせやすくなるので避けましょう。固形の場合は、ミキサーにかけたり、裏ごししたり、すりつぶすなど、ペースト状に調理してもよいでしょう。

### ● 口の中を清潔に保つ

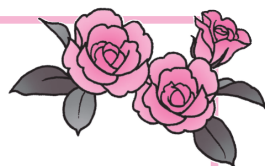
肺炎予防のため、食前食後に歯磨きやうがいをして口の中を常に清潔にします。普段から唇、舌、あご、頬<sup>ほほ</sup>などをよく動かしたり、マッサージをしておきましょう(看護師や栄養士、歯科衛生士などの指導を受けて練習します)。



患者さんの

手記

## いろいろなものを食べようと 調理法で工夫



放射線治療で、食べたものが食道や胃にしみるように感じてうまく食事がとれなくなったときに私が心掛けたことは、少しずつでもいろいろなものを食べようということでした。肉や魚や野菜を細かく切ってだし汁などで味付けして寒天やゼリーで固めたり、具だくさんの雑炊にしたりすると、少量でもいろいろなものを何とか食べることができました。

抗がん剤治療でも、吐き気をはじめ胃腸の不快感がしばらく続きました。白いご飯や魚の匂いがだめだったので、いろいろな調味料で味付けしたり炊き込みごはんにしたり雑炊にしたりすると何とか食べることができました。また、魚は蒸したものをサラダなどに入れたり、野菜やきのこを入れて寒天やゼリーで固めて冷たくしたりすると、匂いもあまり感じることなく食べることができました。また、とろみをつけると、口あたりがよく、匂いを気にしないでのみ込むことができました。

けいかん

## ■ 経管栄養について

経管栄養とは、口から食事をとれない、あるいは十分にとることができないときに、胃や腸の中に管を挿入して栄養剤を注入し、栄養状態を保つ、あるいはよくするための方法です。管理に慣れてくると家でもできるようになります。点滴などで栄養をとる方法に比べて、胃腸を使うので、より自然な栄養のとり方であり、安全性が高く、費用が安いなどの利点があります。

鼻から管を通す経鼻胃管<sup>けいび</sup>や、おなかに孔を開けて管を通す胃ろう<sup>あな</sup>、腸ろうなどがあります(図1)。

在宅で行う場合には、担当医、看護師や栄養士、**栄養サポートチーム(NST)**▶P203に確認しながら練習します。

### 経管栄養を行うときに、気を付けておきたいこと

- 普段から管の入り口を清潔に保つ。
- 栄養剤の種類や注入速度を確認する。
- 栄養剤の温度を人肌程度(約37℃)に温める。
- 注入するときに姿勢を整える。
- 注入直後はむせたり、吐いたり、気分が悪くなったり、おなかが痛くなったりしないか確認する。
- おなかが張るときには、注入速度をゆっくりにする。
- 下痢や便秘に注意する。

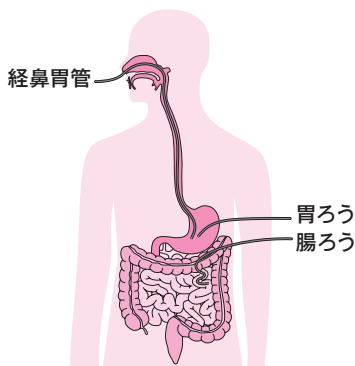


図1：経管栄養法

## ■ 中心静脈栄養について

中心静脈栄養とは、長期間口から食べたりのんだりすることが難しい場合に、点滴の管を静脈の中に挿入し、栄養や水分の補給を行う方法です。糖分が多く含まれるなど、高カロリーの点滴を使うことが多いため、首や鎖骨の近くなどから太い静脈に管を通します。

中心静脈栄養を受けている間は、感染を防ぐため、管が入っている場所を清潔に保つこと、そのために定期的な消毒と保護用のテープ交換が必要です。

中心静脈栄養を行いながら外泊や退院することも可能で、入浴もできます。また、退院後に自宅で中心静脈栄養を行う場合には、ポートという埋め込み型の装置を使用することもあります。日常生活上の注意点などについて、看護師や栄養サポートチームの説明を聞きながら、管理の仕方を練習します。



関連情報

▶P139 「薬物療法(抗がん剤治療)のを知る」

▶P144 コラム「感染予防のために」

▶P150 「放射線治療のを知る」

## 口内炎・<sup>こうくう</sup>口腔乾燥の予防と対策

風味、温度、硬さの極端な食べ物は口への刺激になります。治療中には、口の粘膜が赤くなり痛みが出る<sup>ねんまくえん</sup>口腔粘膜炎(口内炎)が起こったり、口が渴く、傷つきやすくなるなど、さまざまな口のトラブルが起こります。

### ● 予防策

口の中を傷つけないように、歯ブラシは毛先のやわらかいものを使用し、強いブラッシングは避けましょう。毎食後と朝起きたとき、夜寝る前に歯磨きやうがいを忘れずに行い、舌の汚れ<sup>ぜつたい</sup>(舌苔)も落とすようにして、口の中を常に清潔にしましょう。

治療前に歯科医による口腔チェックを受けておき、入れ歯の調整や虫歯の治療をすませておきましょう。

### ● 口内炎の対策

口の中の状態を自分でもよく観察してみましょう。痛みが起こる前に、腫れぼったくなったり、ピリピリする感じを自覚することがあります。口内炎のできている場所や色、大きさはどうか、出血があるかどうか、味覚に変化はないか、舌苔が付いていないかも確認します。症状を和らげるのみ薬やうがい薬、塗り薬などもありますので、担当医や看護師に相談しましょう。

栄養や水分をとるための調理の工夫をします。やわらかく、水気の多い料理をつくりましょう。味付けを薄くし、材料を小さく刻んだり、ミキサーにかけるなどして食べやすくすれば、かみやすく、のみ込みやすくなります。冷ましたお茶や水などをこまめにとり、口の中の乾燥を防ぎ、口の中の潤いを保つようにします。

体調を整えるためにも、ビタミン(特にビタミンB<sub>2</sub>)を多く含む野菜や果物を取り、バランスのよい食事を心掛けます。疲労も避け、睡眠も十分にとりましょう。

### ● 口腔乾燥の対策

近くに水や砕いた氷を用意しておき、こまめに口の中を潤しておきます。あめをなめたりガムをかんだりするのもよい方法です。

※がんの冊子「がん治療と口内炎」もご参照ください。



### 3-2-3

はいせつ

## 排泄とトイレのヒント

排便や排尿といったトイレのことは、ひとりで悩むことが多い問題です。けれども、きちんと管理することで快適な日常生活を送ることができます。



### ■ 排便のトラブルと対策

下痢では便に含まれる水分がふえ、泥状あるいは液状に近い便になります。一方、便秘の症状は便の回数が減少したり、便が固くなる、うまくいきめない、スッキリしない感じが残る、などが挙げられます。

下痢や便秘は、胃や大腸など消化器がんの手術の後、薬物療法(抗がん剤治療)を行っている間、モルヒネなどオピオイド鎮痛薬(P202)の痛み止めを使うときなどに起こりやすい症状ですが、それ以外でも食事や水分の制限で食事のとり方が変わったり、安静にしている時間が長いために体を動かす時間が減ることも原因になります。

こうした排便の問題は、規則正しい生活や無理のない範囲で体を動かすこと、腹部のマッサージ、十分な水分、食べ物の選び方などで、ある程度軽減することができます。薬をあらかじめ使うことで症状を軽くすることもできます。我慢しないで、担当医に相談してみましょう。

また、毎日の生活の中で、便の回数や色・硬さ・においなど、排便と便の様子の変化を確認するようにしましょう。何を食べたときにどんな便が出るのか、ある程度わかると対処しやすくなります。体調の変化にいち早く気付くきっかけになることもあります。

### ■ 排尿の変化のこと

尿の状態は、がんを含めた病状の変化だけではなく、薬による影響、体調によっても変動します。排尿の回数や量がふえる、あるいは減る、いつも

トイレに行きたい感じがある、スッキリしない感じが残る、急に尿が出なくなった、急に濁ったり赤くなった、といった変化について、担当医や看護師に伝えられるようにしておきましょう。

じんぞう ぼうこう  
腎臓、膀胱、前立腺などの泌尿器のがんでは、泌尿器科の医師が排尿の状態を調べていることが多いのですが、ほかのがんであっても尿の状態が気になることは少なくありません。特別なこと、恥ずかしいこととは思わないで、相談してみましょう。

### 下痢の予防と対策

- 体を休める(安静)。
  - おなかを温める。
  - きつい服やベルトでおなかをしめ付けない。
  - 水分をしっかり取る(スポーツドリンクなどは、電解質の補正に有効)。
  - 食物繊維が少なく消化がよく、栄養価の高いものをゆっくり食べる(食事の内容については栄養士とも相談しましょう)。
  - 失禁が心配なときは小さめのパッドを当てておく。ただし、下痢便は酸性が強く皮膚がただれやすくなるので、汚れたパッドはすぐに交換したり、トイレトーパーで強くこすらず温水洗浄便座を使用する。
  - 精神的なストレスをため込まない。
- ◆ 脱水症状(めまい、ふらつき、尿の量が少ないなど)がある、1日4～6回以上の激しい下痢がある、下痢が3～4日以上続く、熱がある、便に血液が混じったり腹痛が強いときには担当医への相談が必要です。

### 便秘の予防と対策

- 朝起きたら多めの水をのむ。
  - できるだけ規則正しく食事(特に朝食)をとる。
  - なるべく朝食後にトイレに行き、排便の習慣をつける。
  - ヨーグルト、チーズなど腸内の細菌バランスを整える乳酸製品をとる。
  - 無理のない範囲で体を動かす。
  - きつい下着は避ける。
  - おなかをマッサージする(「の」の字を書くように右回りにマッサージ)。
  - おなかを冷やさないように注意する。
  - 精神的なストレスをため込まない。
- ◆ しばらくの間便が出なかったり、おなかが張った感じや腹痛や吐き気が強い場合には、担当医への相談が必要です。医療機関に連絡しましょう。

## ■ 人工肛門と人工膀胱について

大腸や婦人科のがんなどで、肛門から排便することができない場合は、おなかに肛門の代わりとなる便の出口をつくります。これを人工肛門(消化管ストーマ)と呼びます。人工肛門では自分の意志で便を出したり我慢することができなくなるため、専用の袋(ストーマ装具)を装着し、そこに便をためて捨てます(灌注式排便方法<sup>かんちゅう</sup>と<sup>かんちゅう</sup>いって、専用の浣腸用具<sup>かんちゅう</sup>を使って、1～2日に1回の排便にコントロールする方法もあります)。また泌尿器のがんで膀胱や尿道を通る尿の通り道<sup>かみち</sup>を確保できないときには、人工膀胱(尿路ストーマ)がつくられ、おなかに尿の出口をつくります。いつも少しずつ尿が出ているようになるので、専用の袋を装着することなどで管理します。

ストーマの管理方法や必要な装具の入手方法は入院中に担当医や看護師などから説明があり、外来でも相談に応じてくれます。装具は数多くの種類が販売されていますので、自分に合うものを見つけましょう。また、永久にストーマを造設することになった場合には、状況により身体障害者(1級、3級、4級)に認定され、いろいろな公的支援を受けることができます。相談してみましょう。

ストーマを造設していても、入浴、仕事、外出、スポーツ、旅行、性生活など、工夫次第で手術前とほとんど同じ生活を送ることができます。ストーマの形が変わったり、周辺の皮膚がひどくかぶれたとき、人工肛門の場合に下痢や便秘が続く、人工膀胱の場合に尿が出ない、血尿、尿が濁るなど、気になる症状が現れたら担当医に相談しましょう。

### ■ 参考になるウェブサイト

- ◎ 「(公社)日本オストミー協会」 <http://www.joa-net.org/>  
……ストーマの基礎知識、ストーマ外来のある医療機関一覧や、オストメイト対応のトイレ(ストーマのある人のための設備が整ったトイレ)の情報を検索できます。
- ◎ 「がん情報サービス」 <http://ganjoho.jp>  
……「リハビリテーション」にストーマケアについての情報があります。



## 休養と睡眠のヒント

治療や療養生活の時期には、疲れやすい、心の不安などで落ち着かない、ぐっすり眠れないといった悩みを抱えることもあります。



### ■ 日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

がんの有無にかかわらず、休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。診断された直後、治療中、治療が一段落した後でも、「今までより疲れやすくなった」「休養を十分取ったはずなのに体がだるい」「よく眠れない、眠りが浅い」といった悩みを持つ人は少なくありません。その時々体調に合わせて日常生活と休息、睡眠のバランスを取っていきましょう。

快適と感じる睡眠時間や睡眠パターンは人それぞれです。睡眠の質は睡眠時間だけで決まるものではありません。「よく眠れた」「疲れが回復した」と、自分が満足を感じられれば、時間の長さは問題ありません。不規則な生活は疲れや不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。無理のない範囲で体を動かすように心掛けましょう。

また、規則的に昼寝をすると疲れにも気分的にもよいことがあります。昼寝をする場合、1時間以内を目安にするようにしましょう。長い時間昼寝をすると、夜眠れなくなり、かえって睡眠時間が少なくなることがあります。

治療や療養のために休養が必要だと感じているのに、仕事や育児、介護などのために思うように休めないときがあるかもしれません。しかし、相談してみれば解決できる場合もあります。家族や周りの人に話してみましょう。またがん相談支援センターでは、社会福祉に詳しいスタッフが、無理を続けなくて生活していけるように一緒に考えます。相談してみましょう。療養中は、適度に活動しながら疲労をため込まないことが大切です。



## ■ 心と体のリラックスのために

心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠が取れるといわれています。いろいろと試して自分に合った方法を見つけていきましょう。

### ● ぬるめのお風呂や足浴

お風呂のお湯は少しぬるめがリラックスできる温度です。また足だけお湯につける足浴はお風呂より少し高めの温度が気持ちよいと感じるといわれています。

### ● 軽い読書

気分転換程度に気楽に読めるものを選ぶとよいでしょう。

### ● ストレッチや散歩

体をほぐすことで心の緊張も緩みます。また散歩などで体を動かすと、適度な疲れを感じ、眠りにつきやすくなります。

### ● 音楽

好きな音楽や、リラックス効果のある音楽を低めの音量で流すとよいでしょう。

### ● 香り(アロマセラピー)

好きな香りはリラックス効果をもたらします。そのようなリラックス効果のある香りのあるオイル(エッセンシャルオイル)を用います。

### ● その他のリラックス法

腹式呼吸法(横隔膜呼吸法)や筋弛緩法しかん、自律訓練法などもリラックス効果があるといわれています。担当医や看護師、カウンセラーなどに相談してみましょう。

## ■ 睡眠を助けるための工夫

効果に個人差がありますが、睡眠を助けるための工夫には、次のようなものがあります。

## ● 夕食後には、カフェインの多いのみ物や食べ物を控える

カフェインを多く含むコーヒーや紅茶、濃いお茶などののみ物やチョコレートなどは、なるべく避けましょう。

## ● 深酒はしない

食事のときの適量のアルコールは心身をリラックスさせますが、寝酒や深酒は緊張作用をもたらして、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなることがあるので、ほどほどを心掛けましょう。睡眠導入剤をのんでいるときにはアルコールはとらないようにしましょう。

## ● むるめのお風呂と軽いストレッチ運動

熱いお風呂や激しい運動は、自律神経を刺激して眠りにくくなることがあります。むるめのお風呂や、みぞおちから下だけをお湯につける半身浴を試してみましょう。痛みや傷口のためにお湯につかることが難しいときには、シャワーや蒸しタオルで体や顔をふくのもおすすめです。軽いストレッチ運動を組み合わせるのもよいでしょう。

## ● 眠る時間は早すぎず、遅すぎず

あまり早い時間に床に入ると寝付くまでに時間がかかり、眠りが浅くなることがあります。

## ● 適度な暗さ(明るさ)に調節する

一般的には暗い方が、眠りにつきやすいといわれていますが、自分が心地よいと思える暗さ(明るさ)に調節しましょう。

## ● 入院中の工夫

入院しているときには、同室の人や病院スタッフ、装置の動きや音が気になって眠れないという人もいます。アイマスクや耳栓を利用すると快適に眠れることもあります。

## ● 寝具などを整える

枕、シーツなどを清潔なしわのない心地よいものにしたたり、ゆったりした寝間着を選ぶのもよいでしょう。

## ■ 眠れないときには、原因に応じて対処法を見つけしていきます

「眠れない」といっても、寝付けない、夜中に何度も起きる、熟睡感がない、朝早く目覚めてしまうなど、その内容はさまざまです。また、原因も病気によるショックや不安、症状による心身の苦痛など、身体的な要因や精神的な要因によるものなどがあり(表1)、複数の原因が重なっていることもあります。

ひとりで抱え込まないで、担当医や看護師、がん相談支援センターに相談し、原因に応じた対処法を見つけいきましょう。

表1：不眠の原因の主なもの

身体的なこと	痛み、だるさ、かゆみ、 <sup>せき たん</sup> 咳や痰、腹痛、頻尿、冷え、下痢、寝汗など
精神的なこと	病気に対する不安、経済的な不安、家族への心配、思うように活動できないことへの不満、気持ちを十分に伝えられないことへのいらだちなど
生活環境のこと	寝具や衣服が合わない、騒音、照明、室温、湿度、生活習慣の変化など

## ■ 医療者に助けを求めてみましょう

不安や不眠に対しては、担当医だけでなく、心療内科や精神科の医師、がん相談支援センターのスタッフが手助けをしてくれます。不安な気持ちを話したり、体の症状に対する適切な治療を行ったり、療養環境を整えることによって症状をある程度和らげることができます。必要に応じて安定剤や睡眠導入剤が処方されることもあります。精神安定剤や睡眠導入剤に対しては「習慣になってしまうのではないか、やめられなくなるのではないか」という不安があるかもしれませんが、専門家の指示を守っていれば、習慣になってしまうといった心配はありません。上手に使うことで「眠れない」「眠りが浅い」というつらさを和らげることができます。



関連情報

▶P29 「がん相談支援センターにご相談ください」

▶P45 「社会とのつながりを保つ」

## 睡眠導入剤の上手な利用法

- 不眠の症状をできるだけ詳しく担当医に伝え、症状に合う薬を処方してもらう。
- 薬は、量や時間について、指示されたとおりにのむ。
- アルコールと併用しない。
- 眠りの様子を担当医に伝えて、薬の使い方を相談する。
- 薬について心配なことは、担当医や薬剤師に相談する。

## だるさや疲労への対処法

多くの患者さんの持つ症状の1つに「だるさ」があります。だるさは、がんそのものによるものや、貧血や栄養不良、腎臓や肝臓の障害、むくみ、発熱の影響など身体的な要因のほか、不安やうつ状態などの精神的な要因、薬物療法(抗がん剤治療)や放射線治療など治療による影響でも起こります。また不眠のために、疲労から回復せず、だるさが残ります。

だるさに対しては有効な対処法がないのが実情ですが、ステロイド剤や抗うつ剤などの薬剤を使うことで、症状が軽くなることがあります。つらいときには我慢しないで、担当医や看護師に相談しましょう。

3-2-5

## 気分転換とストレス対処法

病気はさまざまな場面で大きなストレスをもたらします。療養生活では気分転換やストレスへの対処を上手に行うことが大切です。



### ■ 病気のことを忘れて過ごすときを大切に

私たちは、ストレスを感じると緊張感を高めたり、体をこわばらせることで反応しようとしています。知らず知らずのうちにイライラしたり、怒りっぽくなったり、涙もろくなったりするなど、落ち着かない気分になりがちです。

時には病気のことを忘れて、気分転換してみることは、心だけでなく体の安らぎにつながります。例えば、わずかな時間でも好きなことに集中したり、没頭したりすることで、気持ちを和らげることができるかもしれません。また、深呼吸やぬるめのお湯での入浴など、体の緊張をほぐすことで、体だけでなく心もリラックスさせることができます。そのほか歌を歌う、笑うなど、自分自身が心地よい、気分が軽くなると感じるものは、きっと心身の緊張をほぐしてくれるはずです。あなたに合った方法が何なのかを探すとき、これまでの経験を振り返ってみるのもよいかもしれません。「昔のつらい体験を乗り越えたときのことを思い出したら気力がわいてきた」「家族、友人、患者仲間、あるいは医師や看護師ととりとめもない話をしたら気分が晴れた」「一日病気のことを忘れて過ごしてみたら心が軽くなった」など、人それぞれの向き合い方があります。

## わたしのストレス解消法

- 心の内を紙に書きとめる。
- 人に話してみる。
- 楽しいものに触れ、心の底から笑う。
- 仲間と笑いながら雑談する。
- 大きな声で歌う（カラオケなど）。
- 気分晴らしにちょっと外出する。
- 趣味に没頭する。
- 新しいコレクションを始めてみる。
- 疲れ過ぎない程度に仕事や家事に集中する。
- 家族やペットと触れ合う。
- 写真や絵を飾る。
- 花や木などの自然に触れる。
- 絵を描いたり、日記をつけてみる。
- 可能な範囲で外出や旅行をする。
- 海を眺めて大海原を想像する。
- 手紙を書いてみる。
- わたしだけの気分転換の方法

( )

( )

( )