

体や心の 不調に対処する

- 疲労、疲れやすさ
- 吐き気および嘔吐
- 食事がとれない
- 眠れない
- 体の堅さ、こわばり
- 気持ちが沈む、つらい
- つらい症状に対応する方法



がんの治療やがんが進行することによって生じる、痛み以外の疲労、吐き気、食欲不振、睡眠の問題、だるさ、気分の落ち込み、孤独感などの体や心の不調に対しても、適切に対処することは、生活を守り、自分らしさを保つことにつながります。また、これらの症状は、がんの治療によっても生じることがありますので、つらい症状があるときにはどんなことでも遠慮しないで医療者に話してください。これらの症状に対処するときには、患者さん自身の「楽になった」「楽にならない」という評価を最優先します。何よりもあなたが満足できる結果を得られるまで、できるかぎりつらい症状を和らげることが大切だからです。ここでは体や心の不調とその対処方法のいくつかを紹介します。

疲労、疲れやすさ

疲労は、疲れを感じることにとどまりません。疲労はエネルギーがなくなってしまう状態であり、以前は普通にやっていたことができなくなることです。がん治療のほかにも、不安、ストレス、気分の落ち込み、食事・睡眠パターンの変化など、たくさんのことが原因となって疲労を引き起こします。疲労でつらい場合には、次のように対処してみましょう。また疲労を和らげる薬剤を使うこともありますので、つらいときには遠慮しないで担当医に伝えましょう。

- 次回の診察時に医師または看護師に疲労について話し、緩和する方法について尋ねる
- バランスのとれた食事をとる
- 1日の計画を立て、あなたにとって大切なことだけを行う
- 毎日短い休憩をとり、休んでリラックスする
- 昼寝をする
- ほかの人に援助を頼む



吐き気および嘔吐

吐き気や嘔吐はどちらもつらい症状です。吐き気や嘔吐を治療しないでおくこと自体がつらく、がんの治療や食欲など、身の回りのことに影響します。吐き気や嘔吐を抑える薬は多数ありますので、どの薬があなたに最も合っているのかを医師に尋ねてみましょう。

食事の内容を変えることで症状が和らぐこともあります。

- 食べられるときに食べられるものをとる
- 食事を少量にして1日5～6回に分けて食べる
- 吐き気や嘔吐が悪化する食品は控える。甘いもの、脂肪の多いもの、塩分の強いもの、刺激の強いもの、あるいは強いにおいのする食物は吐き気や嘔吐を悪化させることがあります
- 体が乾燥しすぎない（脱水にならない）ように液体をできるだけ多くとる。スープ、アイスクリーム、水、ジュース、ハーブティー、スイカなどを食べるとよいでしょう

食事がとれない

患者さんによっては、食事をとることが難しくなることがあります。食欲がない、のどがつかえるような感じなど、いろいろ

ろな症状で食事をとることが苦痛だったり、難しい場合、また、下痢などの消化不良があるときには、医師や管理栄養士に相談してみましょう。医師や管理栄養士はあなたの食事について具体的なアドバイスを提供してくれます。

- 症状や状態に合わせた食事をとる
- 調理方法やメニューを工夫する
- 栄養補助食品やサプリメントを上手にとる
- 別の方法（点滴や経管栄養など）で必要な栄養をとる

症状や状態に合わせた調理方法やメニューについては、「症状で選ぶ！ がん患者さんと家族のための抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」（静岡県立静岡がんセンター・日本大学短期大学部食物栄養学科編）の書籍が参考になります。また、口内炎や口のトラブルで食事が進まない場合には、「口内炎・口内の乾燥」（がん情報サービス）の情報をご覧ください。

眠れない

病気、痛み、ストレス、薬物、入院などが原因となって睡眠問題を引き起こすことがあります。例えば次のような問題です。

- 寝付け^{にゆうみん}ない(入眠困難)
- 短時間しか眠れない
- 夜中に目が覚める
- 一度目を覚ますと眠りに戻ることが難しい

睡眠の問題を解決するために、次のことが役立ちます。

- 騒音を減らす、照明を薄暗くする、暖房または冷房を入れる、体を枕で支える
- 体を締め付けない柔らかい衣服を着る
- 寝る前に風呂に入る
- 寝る2時間前に高たんぱくの軽食を食べる(温めた牛乳、チーズ、ナッツ、またはスライスした鶏肉など)
- カフェインを控える(コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、ココアなど)
- 睡眠時間を規則正しく同じくらいの長さでとる
- 昼寝は15～30分までにする
- 睡眠を改善するための薬剤について担当医に相談する



体の堅さ、こわばり

治療やがんの影響で、体のさまざまな部分に痛みを感じる場合があります。また体が弱くなった感じや疲労感を覚えたり、体がいつもより堅いと感じたり、筋肉がこわばったりして体のさまざまな部分を動かすことが難しくなる場合があります。このような問題が起きた場合に、軽い運動やマッサージが役立つ場合があります。軽い運動やマッサージは、血行をよくしたり緊張をほぐしたりして、疲労感を和らげ、筋肉や神経の機能を改善したり、力強さやバランスを回復することにも役立ちます。



気持ちが沈む、つらい

気持ちが沈んだり、つらい場合には、心療内科や精神科といった精神の専門家の支援を受けることは、時にとても有効です。

厳しい現実にならなければ、心もバランスを崩します。

風邪をひいたときには、咳止めや解熱剤などの薬を使います。それと同じで、眠れないときや不安で苦しいときには、眠れる薬や不安を軽くする薬を使うことで、心の回復を早めることができるのです。これらの薬は習慣になることはありません。症状が治まれば、薬剤も中止することができます。

また心のケアは、心療内科や精神科、緩和ケアチームなどの医師のほか、心理士、看護師、ソーシャルワーカーなどにも

相談できます。不安や落ち込みはもちろん、睡眠の問題や対人関係のストレスなど、ストレス全般に関して相談することができます。

つらい症状に対応する方法

体のだるさなど、つらい症状はさまざまな原因で起こります。これまでにあげた方法以外にも、血液の循環を促すよう足浴をしたり、リラクゼーション法、アロマセラピーを活用したりすることが効果的なことがあります。何か新しいことを始める前には、必ず担当医に相談しましょう。

リラクゼーション法

リラクゼーション法を用いると、心拍数・呼吸数の減少、血圧の低下、筋緊張しんちんたいしゃの低下、新陳代謝の低下などにより、バランスのとれた身体状態を示します。この反応によって、ストレスの軽減、痛みや不安などの多くの身体的・精神的状態の軽減、免疫機能めんえききのうを高める、倦怠感けんたいかんや不眠のストレス反応を正常な状態に戻すことに有効で、痛みやだるさなどの軽減に役立ちます。

自分でできるリラクゼーション法には、呼吸法ぜんしんてききんや漸進的筋弛緩法しんかんぼうなどがあります。

漸進的筋弛緩法とは、筋肉に注意を集中して意識的に緊張させ、それから力を抜いて、その違いを体感する方法です。

アロマセラピー

香りは鼻から入って脳に届き、体と心に働きかけます。アロマセラピーでは、植物の花・葉・根・果実・樹皮などからとれる100%天然の精油（エッセンシャルオイル）が、香りを発し、脳に働きかけて、自律神経系の働きが整えられ、心身のバランスを取り戻すよう促します。

ホルモン療法（内分泌療法）などの治療を受けているときには、その効果を阻害してしまうものがあるので注意が必要です。担当医やアロマセラピストに確認してわからないことがあるようならば使用を控えましょう。

