

体調を整えるには

更新・確認日: 2019年04月23日 [履歴]

このページは、書籍「患者必携」シリーズの内容を抜粋して掲載しています。

1. 規則正しい生活が体調管理の基本です 2. 適度な運動は体力の維持・回復を助けます 3. 深呼吸や簡単なストレッチも有効です 4. 体調の悪いときは無理をしないで

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、日常的な心がけで、体調の維持や回復を図ることができます。

1. 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(がいじつ)リズム(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、排泄が規則的になるなど、体力の回復が促されます。

2. 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う。朝起きて着替える、トイレに行く、顔を洗う、食事をする、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う。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う。

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。

3. 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くと、すっきりして気分転換になります。

4. 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
- バランスのとれた食事
- 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
- むくみが強くなり、尿の量が減る
- 熱が急に出了、熱が続く
- 吐き気が強く、食欲がない
- 下痢や便秘がひどい
- 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)

[休養と睡眠のヒント▶](#)

📌 関連情報

- [さまざまな症状への対応](#)