



体のだるさ (倦怠感)

患者さんが感じる不便さには

「日常の仕事や生活をするのが難しい」
「だるくてやりたいことができない」
「集中力がなくなった」 などがああります。

□ 原因

倦怠感が生じる原因として、
がんやがん治療によるものが考えられます

□ ポイント

体がつらい時は、しっかり休みましょう

- ・杖など、無理をしないで動けるような道具を使ったり、短距離でもバスやタクシー等の公共交通機関を活用することもおすすめです。

※介護保険制度についてはお近くの医療スタッフ
または相談支援センターへご相談ください。

- ・頑張りすぎず、ご家族や周りの人にも協力してもらいましょう。

□ 生活の工夫

お部屋のこと

日常よく使うものはベッドの周りに置いておくのもおすすめです。

リラックス

音楽や好きなことで気分転換をはかりましょう。

ぐっすり眠ること

夜間ぐっすり眠ることで日中の倦怠感が軽減することがあります。

呼吸法

ご自身が心地良いと感じるペースでおこないましょう。

食事

- ・食料品から日用品までインターネットやファックスで注文できるサービスもあります。
- ・食欲がない場合は栄養補助食品を併用することもおすすめです。

