



体のだるさ（倦怠感）

□ 患者さんが感じる不便さ

「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。

□ 生活の工夫

・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
またはがん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との併用もおすすめです。

