

生活の工夫カードご案内



- がんの治療が決まったら、がんの治療中に、経過観察中に、痛みなどの症状のコントロール中に、**生活の工夫カード**をご活用ください！

がん患者さんの生活上の不便さを解消するための工夫をまとめたカードです。多くの患者さん方が実際に行っている工夫や、医療者からおすすめできる対処法を紹介しています。

生活の工夫カードの種類 30~36はNEW!!

- | | | |
|---------------------|---------------------|-----------------------|
| (1) 爪の変形・変色 | (13) 体力低下による動きにくさ | (25) 下痢 |
| (2) 皮膚の変化・色素沈着 | (14) 体力の低下 | (26) 尿もれ・便もれ |
| (3) 放射線治療中の服装 | (15) 洗濯 | (27) 尿や便のにおいが気になる |
| (4) 放射線治療中のスキンケア | (16) 掃除 | (28) 味覚の変化 |
| (5) 乳房切除後の下着 | (17) 買い物 | (29) においの感じ方の変化 |
| (6) 脱毛（かつらの選び方①） | (18) 炊事（食事のしたく） | (30) 治療中のメイクについて |
| (7) 脱毛（かつらの選び方②） | (19) 食欲がわかない・食べられない | (31) 治療中の性生活について |
| (8) 脱毛に備えるために | (20) 口の中の乾燥 | (32) 治療中の仕事について |
| (9) 外見が変わりづらい気持ちのとき | (21) 食事の時ののどの痛み | (33) 治療中の育児について |
| (10) 人目が気になり温泉に行けない | (22) 白血球が下がったときの食事 | (34) 親ががんになったとき、 |
| (11) 靴選びに困ったとき | (23) 口内炎 | (35) 子供にどのように伝え支えるか①② |
| (12) 手足のしびれ | (24) 便秘 | (36) 看護師にご相談ください |

