

第6回乳がん市民公開 「身体がだるい時の過ごし方」

京都大学医学部附属病院
がん看護専門看護師
大内 紗也子

身体のだるさ

- ◎ 倦怠感：Fatigue
- ◎ がんに伴う倦怠感

「がん自体やがん治療に伴って、普段の生活活動量には関係なく日常生活を妨げる苦痛が持続する主観的感覚で、肉体的、精神的および認知的な要素が含まれる倦怠感や消耗感」
(NCCN、2008)

どれくらいの方が倦怠感を経験しているか？

- ◎ 治療中のがん患者さんが経験する最も一般的な症状
- ◎ おそらく80%~100%のがん患者さんが経験している（がん看護PEPリソース、2012）
- ◎ がんあるいはその治療と直接関連している可能性があり、治療終了後数年間続く可能性がある（Wang、2008）

「身体のだるさ」は医療者へ伝える必要があるか？

- ◎ 身体のだるさが良くならないうきやどんどんひどくなるとうき（一日中寝て過ごす、日常活動ができない）
- ◎ 疲れやすさが増していたり、やる気が全く起きなくなるくらいしんどい時
- ◎ 休憩したり、睡眠をとっても身体のだるさが軽くならないうき

どうやって「身体のたるさ」を伝えるか？

- ◎ 「身体のたるさ」は、他者にはなかなか伝わらない
- ◎ 数値で評価

痛みはない

これ以上の痛みはないくらい痛い

0

100

痛みなし = 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = これ以上ない痛み

- ◎ 日々記録をつけて伝える

なぜ「身体のだるさ」が起こるのか？

- 正確なメカニズムはまだわかっていない
- いくつかの原因が重なっているかもしれない
 - ・ 生活のバランスの乱れ
 - 栄養不足、水分不足
 - 運動不足（ほとんどの時間を座っていたり、横になっていませんか？）
 - 質の高い睡眠の不足
 - ・ がん自体または治療
 - ・ 痛み
 - ・ 貧血や薬剤による副作用や症状に対処していない
 - ・ ストレス（がんや治療以外の原因）
 - ・ 2週間以上続く抑うつ状態

対処方法

- 一番有効と考えられていること

運動療法：28件の研究で運動(ウォーキング、サイクリング、水泳、負荷運動、有酸素運動と負荷酸素運動の組み合わせ)をすることは、がん治療中や治療後の倦怠感に有効である可能性を示している



日常生活の過ごし方~活動する

- 計画を立てて行動する
- ◎ やらないといけないことの優先順位をつける
- ◎ やらないといけないことリストをつくる
- ◎ 疲れる前に途中でも休憩する
- ◎ 時間に余裕をもって行動し、急がない

(MD Anderson Cancer Center患者さん用パンフレットより)

日常生活の過ごし方~良く眠るために

- 日中の過ごし方
 - ◎ 普段から運動を。日中に20分程度のウォーキングなどを行う
 - ◎ お昼寝時間は30分くらいにする
- 寝る前に
 - ◎ アルコールやカフェイン、チョコレート、ニコチンは避ける
 - ◎ 寝る前の水分も避ける
 - ◎ 寝る前にいろんなことを考えてしまっても寝られないときは、「明日しないといけないことリスト」を考えよう
- 寝るときに
 - ◎ 普段から同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにする
 - ◎ ホットミルクやバナナは眠りやすくする
 - ◎ TVを見たり、本を読んだりしない
 - ◎ 誰かと一緒に寝る

(MD Anderson Cancer Center患者さん用パンフレットより)

「身体のたるさ」を予防するために できること

- ◎ やらないといけないことに優先順位をつける
- ◎ 体力温存のため動きまわらなくて済むようにものを近くにおいておく
- ◎ 水分を摂取する（できれば1.5Lくらい）
- ◎ タンパク質を含んだバランスのとれた食事を心がける（魚や、低脂肪の肉、卵など）
- ◎ 運動（短時間のウォーキングなど）
- ◎ ストレスを減らすためにおしゃべり、瞑想、イメージ療法、リラクゼーション、運動をする
- ◎ 活動と休息のバランスをとる

(MD Anderson Cancer Center患者さん用パンフレットより)

がんになる前は、私はとても元気でフルタイムで働いていたし、家に帰ってもテニスをしたり、ボランティアをしたりしていました。

今は治療の予定に合わせてエネルギーの配分を考えないといけなし、身体の調子を考えてスケジュールを立てないといけなくなりました。多くの日「身体のだるさ」を感じ、ベッドから出るために努力が必要になりました。

