

がん治療を受けながらの 生活について



岡山医療センター
がん化学療法看護認定看護師
川口 小巻

本日の内容

- がん医療の背景
- 生活の中で心がけて頂きたいこと
- 相談窓口について



がん医療の背景



がん治療の場所

入院

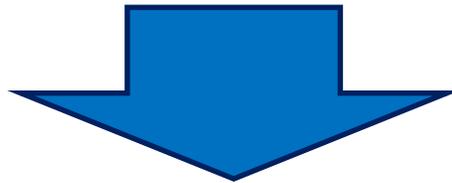
病院に入院し抗がん剤の治療を受け
退院する

通院

病院の外来化学療法室で抗がん剤の
治療を受け帰宅する

自宅

定期的に外来を受診し、内服抗がん剤
で自宅で治療する

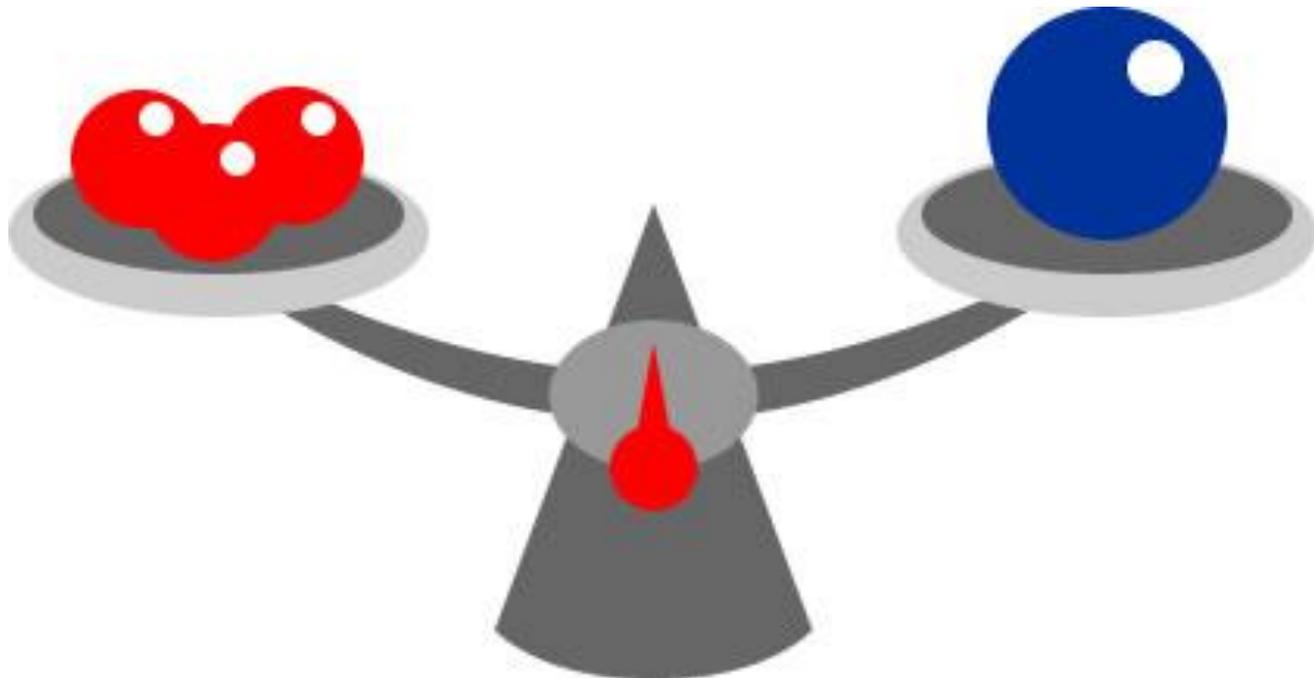


がんの治療を生活の中に取り入れ、
自分らしい生活をしながら治療を継続できる

治療と生活のバランス

治療

生活



生活の中で 心がけて頂きたいこと



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
- 適度な運動
- 十分な休養と睡眠
- 感染予防
- 気分転換・ストレス発散
- 体調の悪い時は無理をしない



生活リズムを整える

規則正しい生活は体調管理の基本

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等、
体力の回復が促されます。



バランスのとれた食事

食事は「楽しく・おいしく」が基本

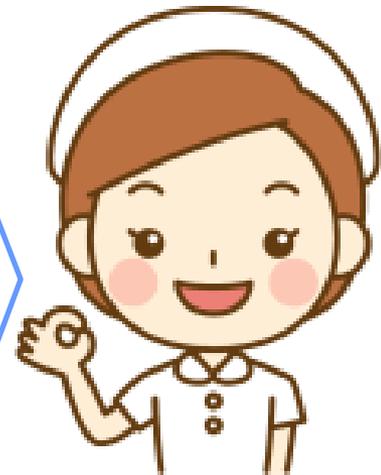
無理をしないで体の調子やお腹の具合に合わせて、食べられる物から食べるようにすることが大切です。あまり神経質にならずに食べることを楽しめるようにしましょう。



適度な水分摂取

脱水症状に注意する

食べられない時や下痢をしている時でも、水分はできるだけとりましょう。水分とミネラルが同時にとれるスポーツドリンク等をうまく利用しましょう。



適度な運動・十分な休養と睡眠

日常生活と休息・睡眠のバランスをとる

適度な運動は体力の維持・回復を助けます。無理のないペースで行動範囲を広げていきましょう。また、適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質を良くすることができます。



感染予防

日常生活でも感染予防する

治療によって体の抵抗力が弱まっていることもあります。
人ごみの多い場所でのマスク、
帰宅後の手洗い・うがいなどの
感染予防行動を習慣づけま
しょう。



気分転換・ストレス発散

病気のことを忘れて過ごす時間

自分自身が心地よい、気分が軽くなると感じる物事は、心身の緊張をほぐしてくれます。病気のことを忘れて、気分転換してみることは、心だけでなく体の安らぎにもつながります。



体調の悪い時は無理をしない

無理をしないことも体調管理

急に張り切りすぎると疲れてしまうことがあります。無理をしないで、できることから始めてみましょう。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。



こんな時は病院へ相談を！

- ・休養や十分な睡眠をと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
- ・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
- ・精神的な悩みや不安が強い



相談窓口について





相談支援センター

「相談支援センター」は、全国全ての
がん診療連携拠点病院にあります。

がんのこと、治療のこと、今後の療養
生活のことなど、がん専門相談員として
の研修を受けたスタッフが、信頼できる
情報に基づいて、がんに関わる質問や
相談にお応えします。



当院の相談支援センター

- 電話相談・直接面談ともに無料
- 相談時間は原則30分以内
- 受付時間：月～金曜日 9:00～17:00（祝日を除く）
- 電話番号：086-294-9911（代表）



患者様、家族の方々にご納得・ご理解いただけるよう、
スタッフ一同親身に対応させていただきますので、
お気軽にご相談ください

まとめ

- 自分らしい生活をしながら治療を継続するためには、治療と生活のバランスをとることが大切です。
- 「無理をしすぎたり」「我慢をしすぎたり」せずに、相談支援センターへご相談ください。

