

だるさ・倦怠感

だるさ・倦怠感とは、いつもの生活が送りづらいと感じる疲れた感覚のことで、がんの治療中によくみられます。身体がだるい、何もする気が起きない、集中力が低下するなどの症状が、数か月続くこともあります。

倦怠感に対する有効な治療法は十分に確立されていませんが、まずは、倦怠感の原因である症状（痛み、貧血、不安、不眠など）の治療を行います。

原因は . . .

がんの治療（抗がん薬、放射線など）の副作用

- ・脱水、食欲不振、貧血など

がんに伴う症状

- ・痛み、貧血、栄養状態の変化（食事が十分とれないことも含む）
- ・筋力低下、感染症、脱水、電解質異常（ナトリウムやカルシウムなどの電解質のバランスの崩れ）
- ・不安、不眠、気分の落ち込み、

高血糖の影響

- ・抗がん薬の副作用への対応として使用するステロイド薬の副作用で血糖値が高くなり、倦怠感に追い打ちをかけることもあります。なお、血糖値の変動には個人差があります。

観察ポイント . . .

- 倦怠感の有無・程度・変化・いつ・どんなときに感じたか
- 倦怠感の原因となる症状について
- 倦怠感による生活への影響
（日常生活や仕事に支障があるかどうか）
- 倦怠感によって生活を楽しむことに支障があるかどうか

こんな時は相談しましょう

- ◇ 倦怠感が続くときには、医師・看護師に相談しましょう。
- ◇ だるさの程度を伝えるのは難しいものですが、「ぐっすり寝たのに疲れがとれない」「集中力が落ちている」「階段の上り下りで息切れがする」など、日々の生活の中で感じる具体的な状態を伝えるようにしましょう。
- ◇ 体の状態によっては、ステロイド薬を使うことがあります。血糖値の上昇に伴う倦怠感を自覚した場合は、医師・看護師に相談しましょう。

だるさ・倦怠感がある時に試してみましょう

◇ 自分の症状のパターンを把握しましょう

- ・倦怠感が強い時間帯と弱い時間帯の症状の程度に合わせて、自分のペースで生活するよう心がけてください。倦怠感が弱い時間帯に、一日の中で優先度が高いと思う活動をするとうい場合があります（エネルギー温存・活用療法ともいいます）。
- ・倦怠感が強いときには、身の回りのことを身近な人や家族に手伝ってもらうこともお勧めです。



◇ 休憩時間を確保しましょう

- ・休息をとり、楽だと思える姿勢で休みましょう。バスタオルをきつめに丸めたものや、クッション、抱き枕などを使って楽な姿勢を見つけることもお勧めです。
- ・日中は、活動と休息のバランスをとることを意識しながら、少しずつこまめに休息をとると疲労を回復しやすくなります。
- ・夜、寝つきが悪かったり、ぐっすり眠れないと感じたりしたときには、寝つきをよくする薬や不安を和らげる薬の処方を受けられる場合もあるため、担当の医師に相談してみましょう。



◇ 体調と相談しながら運動やマッサージを試してみましょう

- ・可能な範囲で、ウォーキングやヨガ、体操などの有酸素運動を行うことは、倦怠感を軽くするために効果的であるといわれています。
- ・手足のストレッチやマッサージなどで緊張感が和らぐことがあります。
→*無理のないエクササイズ（運動）のシートを参照してください。

◇ リラクゼーションや気分転換を取り入れましょう

- ・つらい症状を抱えながら治療を続けることは、心身ともにストレスがかかります。精神的に安定した状態を保つことは、倦怠感の軽減につながります。
- ・呼吸法、アロマセラピー、音楽など、自分がリラックスできる方法（リラクゼーション）を見つけてみてください。調子がよいときは、散歩をしたり、趣味を楽しんだりする時間を作って気分転換することをお勧めします。
→*リラクゼーションのシートを参照してください。



【引用・参考文献・資料など】

- ◇ 国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : さまざまな症状への対応> だるさ・倦怠感 <https://ganjoho.jp/public/support/condition/fatigue/d01.html>
(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)
- ◇ 一般社団法人日本がん看護学会教育・研究活動委員会 コアカリキュラムワーキンググループ編 がん看護コアカリキュラム日本版 (第 1 版) .医学書院.2017.
- ◇ 公益社団法人日本リハビリテーション医学会がんのリハビリテーション診療ガイドライン改訂委員会編 がんのリハビリテーション診療ガイドライン (第 2 版) .金原出版.2019.