

～脳腫瘍とうまく付き合うために～

疲労の管理

がんやその治療に伴う最も一般的な副作用の一つは疲労であり、生活の質に大きな影響を与えます。すべての認知機能の障害は疲労によって悪化します。そのため、リハビリを本格的に始める前に、「疲労」に対処し、管理することが重要です。以下の対策により、疲労を最小限にすることができます。



● 疲労がいつ、どのように自分に影響するかを意識する。

1日の行動を記録し、その時の気分を記録しましょう
(2ページ目の表をご参照ください)。

例えば、いくつか特定の行動をとった後、頭痛がしたり、イライラしたりしませんか？何日か記録を続けてみると、疲労の症状が出始める前に、1日にどれだけのことができるかがわかるようになります。

● スケジュールを立て、休憩を入れる。

自分の限界レベルを把握したら、それに合わせて計画を立てましょう。一週間ごとに記録できる、週間スケジュール帳を使うのが良い方法です。体力と気力のバランスを取りながら、1日の行動を1週間に分散させ、負担にならないようにします。そうすることで、気力を一定のレベルに保つことができます。

● 休息と行動のバランスをとる。

自分の体に耳を傾け、自分に合った行動と休憩の程度を見つけることが大切です。これは時間をかけて調整する必要があるかもしれません。寝ている時間が長すぎると、逆に体調を崩し、疲労が蓄積します。2ページ目の表を参考にして、自分に最適なバランスを見つけ、新しい対策を見つけてください。

● 運動については、自分に合った方法を医師に相談しましょう。

適度な運動は、体の活力と気力の向上に役立ちます。

● 最も重要な行動に優先順位をつける。

自分のとるべき行動を重要度の高い順にリストアップしておけば、活力と気力が最もあるときに重要度が高いことから行うことができます。可能であれば、重要でないことを延期することも検討してください。

次のページに続く・・・

～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 疲労の管理

● ペース配分をする。

多くの体力が必要なことがわかっている場合は、休憩を挟みながら、その行動を長期間に渡って行うことを検討しましょう。
また、体力の消費が少ない方法（座ったままで行うなど）を探してください。

● まわりの人にまかせて、助けを求める。

疲れている時は、遠慮せずにまわりの人に手伝ってもらいましょう。
食料品を袋から出したり、洗濯物をたたんで片付けてもらったり、その他の必要なことを手伝ってもらいましょう。

● バランスのとれた食事をする。

医師や栄養士のアドバイスに従い、1日にコップ8～10杯の水を飲みましょう。

● できる限り自分自身の健康を管理し、ストレス解消になることを行う。

深呼吸をするのは、ほんの数秒で出来ることです。
その他のストレス解消法としては、瞑想・お祈り・人との会話・読書・音楽鑑賞・絵を描くなど、自分が楽しいと思うことをすることです。

疲労管理のための表サンプル

| 状況 | 症状 | 疲労度レベル 低 ①②③④⑤ 高 | 改善策 | 改善策の 効果と理由 |
|---------------------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 例 週3回犬と猫の散歩。 1日に別々に 30分ずつ散歩。 | 足の力が入らない。 手が思うように動かない。 | ①② ③ ④⑤ | 散歩の時間を週に 分散する。 運動をして体力をつける。 | 効果あり。 いつ疲れたかを すぐに 記録するようにした。 |
| | | ①②③④⑤ | | |
| | | ①②③④⑤ | | |

| 日付 | 状況 | 疲労度レベル 低 高 ①②③④⑤ | 改善案 | 改善策の効果 と理由 |
|----|----|------------------------|-----|---------------|
| | | 1 2 3 4 5 | | |
| | | 1 2 3 4 5 | | |
| | | 1 2 3 4 5 | | |
| | | 1 2 3 4 5 | | |
| | | 1 2 3 4 5 | | |
| | | 1 2 3 4 5 | | |