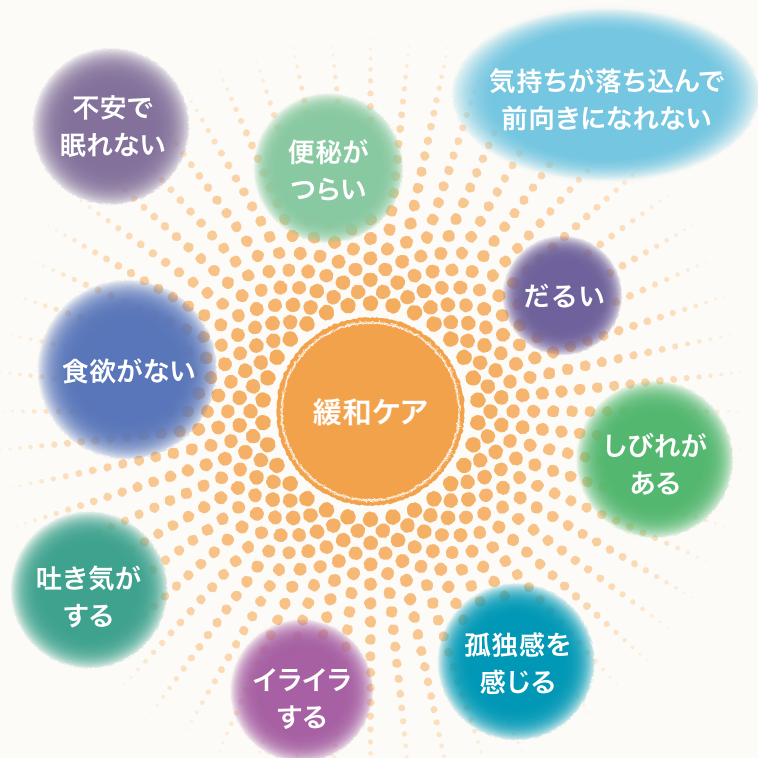


## 1. 痛みやつらさを和らげる

### (1) 緩和ケア

緩和ケアの役割は、時期にかかわらず、がんに伴う心と体の痛みを和らげ、患者さん、ご家族が「自分らしく」過ごせるように支えることを目指します。



がんと診断されて間もない時期から、このようなつらい症状を「和らげる」ことで、それぞれの患者さんの生活が保たれるように、医学的な側面に限らず、幅広い対応をしていきます。

外来・入院・在宅でも受けられますので、まずは、がん相談支援センターに相談してみてください。

📞 問い合わせ先 がん相談支援センター ➡ P10

### (2) さまざまな身体的症状への対応

がん治療および療養中は、だるさ(倦怠感)、不眠、呼吸困難、痛み、不安・抑うつ、むくみ(リンパ浮腫)、発熱、食欲低下、味覚変化、口内炎、下痢や便秘、しびれなどの症状が現れて、思い通りに日常生活が過ごせないことがあります。

休養が必要だと感じているのに、仕事や育児、介護などのために思うように休めないときがあるかもしれません。まずは家族や周りの医療者に話してみてください。

療養中は、適度に活動しながら疲労をため込まないことが大切です。さまざまな症状に詳しいスタッフが、無理を続けないで生活していけるように一緒に考えます。遠慮なく相談してみましょう。

なお、発熱、息苦しさ、尿量の減少等が認められた場合は、早急に医療機関を受診してください。



国立がん研究センター さまざまな症状への対応

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/index.html>



📖 コチラもCheck! 『がんになったら手にとるガイド』

➡ 「緩和ケアについて理解する」