

⑧ 倦怠感

日常生活に支障をきたすほどの「だるさ」や「体の重さ」
やる気の低下、うんざり感、不注意、物忘れ、思考の遅さなどの
消耗感を引き起こします



原因

抗がん薬による副作用による
栄養バランスの崩れ、代謝異常、貧血、発熱、痛みなどが
倦怠感を引き起こします

出現の目安

一般的に抗がん薬投与後1～2週間に出現しやすいと言われていますが
個人差があります

活動と休息

- **軽度の運動**（散歩、体操）
は倦怠感改善に効果的です
- **昼寝を30分以内の目安に**
取り入れましょう
- 体力温存が重要です
仕事や家事の負担を減らす
工夫をしましょう
- 入院中は看護師に遠慮せず
頼み事をしてください



血流改善

マッサージ、入浴、足湯で
血液やリンパの循環を促進

ストレッチ、ヨガ、散歩も
効果的です
無理のない範囲で
行いましょう



リラクゼーション 気分転換

気分転換で自律神経のバランス
を整え、精神的安定を保ちま
しょう

趣味や自然に触れることが
効果的です



栄養・水分補給

倦怠感や副作用で
食欲不振になり、栄養や
水分が不足しがちです

消化が良いもの、栄養素を
含む食べやすいものを、
無理のない範囲で摂取する
ことが大切です



管理栄養士からの アドバイス



少しずつでも 口から食事を継続することが大切です
肉や魚、豆腐、野菜を入れた具だくさんの汁物で
栄養と水分を同時に摂取しましょう

栄養補助食品を活用しましょう
少量で多くの栄養素とエネルギーを摂取することができます
スーパーやドラッグストアで手軽に購入できます

詳細は管理栄養士にご相談ください
医師や看護師にご希望をお伝えいただければ、管理栄養士に
つないでくれます

ご連絡 いただきたい 状況

- 休息をしても軽快せず、日常生活に大きな支障をきたしている時
- 発熱、息苦しさ、痛み、食欲低下などの他の症状を伴う時 など

TEL. 078-261-6711

平日（8：30～17：00）⇒ 各診療科が対応

時間外（17：00～翌8：30）及び土・日・祝日⇒ 救急外来が対応

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院