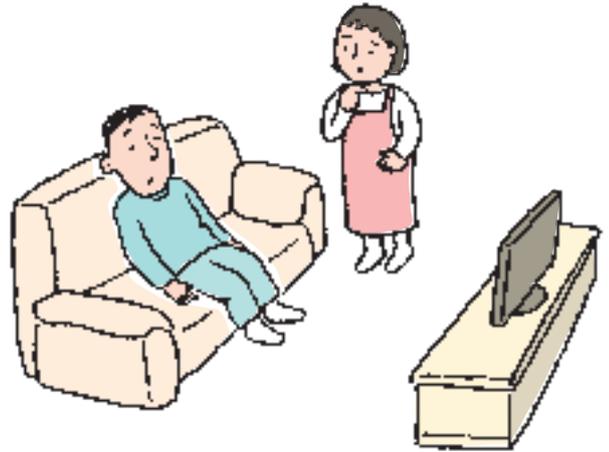


## 症状の生活への影響

- 日常の仕事や生活をするのが難しい
- 集中力がなくなった
- やらなくてはならないことが、できなくなってきた
- からだの疲れを感じる
- 暮らしたり仕事をするうえで、たるさに困っている
- 



## こんな原因があります

- 睡眠薬、吐き気止め、安定剤などのおくすり
- 痛み
- 不眠
- 発熱
- 貧血
- 感染症
- 高カルシウム血症（血液中のカルシウムが高くなる）
- うつ状態
- 
- 

## こんな診察・検査をします

- 診察  
以下のことがあれば教えてください
  - ・何かのおくすりを飲み始めてから眠気やたるさが強くなった
  - ・痛みがある
  - ・発熱がある
  - ・眠れない
  - ・からだだけでなく精神的にもつらい
- 血液検査
- レントゲン（必要なとき）
- 

## 治療の目標は

- たるさが軽くなること
- たるさがあっても生活できること
- エネルギー温存療法の考え方を理解すること
- 
- 



治療は、

月  日

3～7日後に見直します

説明を受けた方

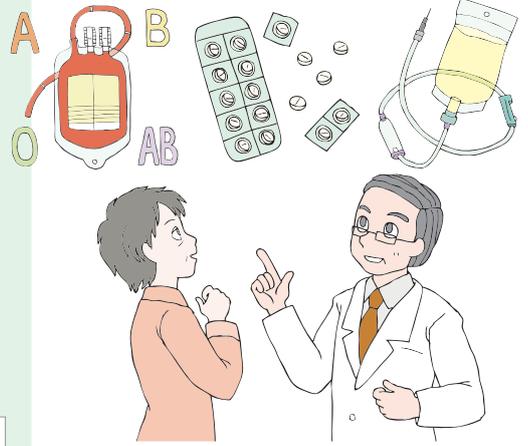
説明をした人

月 日

## こんな治療をします

### 原因の治療をします

- 眠気やだるさの原因になっているおくすりを中止します
- 痛みに対処します
- 不眠に対処します
- 発熱や感染症の治療をします
- 貧血に対して輸血をします
- カルシウムを下げる点滴をします
- うつ状態かどうかを専門の医師が診察します
- うつ状態を改善するくすりを使用します
- 



## 症状に対してはこのように対処します

- だるさに合わせた生活の工夫をします

### ステロイド

- ・炎症を抑えることでだるさを軽減させます
- ・長期間使用することで、顔がまるくなる、胃潰瘍、血糖値が上がる、感染を起こすことがあります
- ・口の中にカンジダという真菌が増えることがあるので、毎日歯みがきをしてください。舌に白いものがついてとれないときは、カンジダ症の可能性があるので医師に伝えてください
- ・まれに不眠、いらいらを生じます。生じた場合、減量・中止しますので医師に伝えてください



### 医師にお伝えください

- ・糖尿病、肺結核、胃潰瘍の治療を受けたことがある方はお知らせください

## こんなお薬を使います

### ■定期的に使用するくすり


### ■症状がひどいときに使用するくすり

	時間間隔で	1日に,		回まで
	時間間隔で	1日に,		回まで

## こんなケア，工夫をします

だるさがひどいとき、  
どのような工夫を  
されていますか？

### ●生活の工夫

#### ●運動・エクササイズ

- ・15～30分ぐらいの軽い運動が，だるさを軽くするときもあります
- ・筋肉の疲れをほぐし，心臓や肺の働きを高めます
- ・運動・エクササイズの具体的な方法は医師，看護師，理学療法士におたずねください



### ●お部屋のこと

- 日常よく使うものはベッドの周りに置いておきましょう

### ●ぐっすり眠ること

「ぐっすり眠れないとき」のパンフレットもご覧ください

### ●リラックス

- 音楽や好きなことで，気分転換をはかりましょう
- からだや足をマッサージするのもよい方法です

### ●ご家族に手伝っていただけること

- 本人のかわりに身の回りのことをお手伝いする
- 移動の手伝い，力を貸す

### 「エネルギー温存療法」の考え方



- ・体力を温存・配分することです
- ・1日の生活の中で，前もって体力の配分を考えておきます。例えば，3つしたいことがあったら1日でやろうとしないで，3日に分けます。また，1日の中で何回かに分けて休息をとります。午前中は休んで，午後に活動する，というように休息と活動のバランスを自分で計画します
- ・1日の生活の中で，自分がしなくてはならないことに，順番をつけておきます。例えば，このことを自分で必ずするようにしたら，他のことのいくつかは自分のかわりに誰かの手助けを受けるようにします

## 医師や看護師にはこうお伝えください

①問診票、質問票に記入して伝えてください。

■だるさのことで一番つらいこと、困っていることを教えてください

■だるさの程度を10段階で教えてください

■ステロイド投与中の場合、口の中の痛み、睡眠について教えてください

②口頭で上記のことを伝えてください

診察のときには、「生活のしやすさに関する質問票」「わたしのカルテ」を持ってきてください

## こんな心配はありませんか？

**Q** だるさで動けないときは、これからどうなるのだろうと心配になります

**A** 「体のだるさ」は日によってとても感じ方が違うことがほとんどです。「だるさの軽い」とき「だるさの強い」ときが周期的に変化します。

だるさが強く動けないときは、その日は休息をとって安静を保つこともからだにはとてもよい過ごし方です。十分に休息をとることが、「だるさが軽く」なることに役立ちます



## こんなときは連絡してください

- くすりを内服してから、胃が痛む、便が黒い、口が渇く、尿が多い、
- 口が荒れた、舌に白いものがついてとれない、眠れない、
- いらいらする、混乱する
- くすりを使っても症状が変わらない
- 

