

質問

悪性リンパ腫と診断を受け、入院して抗がん剤治療を受けています。1回目の治療を終え、次の治療まで一時退院し自宅で過ごすことになりました。この後も入退院を繰り返しながら治療を続けていく予定ですが、医療スタッフのいない自宅での生活が不安です。気をつけることがあれば教えてください。

抗がん剤治療受け一時退院



尾形 美子
徳島大学病院がん
看護専門看護師

回答

病院内で抗がん剤治療を受け退院した後、医療スタッフのいない自宅で過ごすのは心配なことだと思います。

悪性リンパ腫に限らず抗がん剤治療を受けると、副作用の一つとして血液を作る機能が低下します。血液の成分の一つである白血球が少なくなると、体の中に侵入してくる細菌やカビ、ウイルスなどの異物を排除する免疫機能が低くなりま

感染症予防の継続を



退院後の生活で気をつけること



バランスの良い食事



感染予防



適度な運動

していく中、抗がん剤治療の副作用による吐き気や食欲低下、体のだるさなどで食事が落ちて体重が減り、加えて入院生活による活動量の減少から足の筋力低下や体力低下を自覚する患者が少なくありません。体力が落ちると治療を続けるのが難しくな

り、治療を終えても元の生活に戻るのに時間がかかったりすることがあります。そのため、退院後はきちんと食事を取り、適度な運動を続けるのが大事です。食事はできるだけ新鮮な物を食べられる量だけ準備しバランスよく食べるよう勧めています。活動については、過度に安静にせず、身の回りのことは自分でして、体調をみながら積極的に体を動かしましょう。ただし、体のだるさの原因によっては安静が必要な場合もあります。無理しすぎない程度に活動して

また、自宅での生活のサポートとして、かかりつけ医を持つことを勧めています。かかりつけ医を持つことで、体調管理はもちろん、ちょっとした症状変化にも速やかに対応してもらえます。もともとかかりつけ医を持っている患者はそのかかりつけ医と連携し、持っていない患者には本人や家族から要望を聞きながらかかりつけ医を見つけ、必要に応じて在宅サービスも調整します。入院時から、担当医と看護師、退院支援職員らがチームとなり、スムーズに自宅生活にシフトできるようにサポートしています。心配なことがあれば何でも気軽に相談してください。(第4土曜掲載)

がんに関する質問は
徳島がん対策センター
〈電088(634)6442〉



(平日)午前8時半から午後5時まで

無理せず適度な運動も

り、治療を終えても元の生活に戻るのに時間がかかったりすることがあります。そのため、退院後はきちんと食事を取り、適度な運動を続けるのが大事です。食事はできるだけ新鮮な物を食べられる量だけ準備しバランスよく食べるよう勧めています。活動については、過度に安静にせず、身の回りのことは自分でして、体調をみながら積極的に体を動かしましょう。ただし、体のだるさの原因によっては安静が必要な場合もあります。無理しすぎない程度に活動して