

# Cancer Related Fatigue

Many people feel tired with cancer treatment. You may notice that you cannot think clearly or concentrate well. You may not want to do activities that you often enjoy.

Feeling tired may be caused by:

- Cancer treatments such as surgery, chemotherapy, or radiation therapy
- A low blood cell count called anemia
- Problems with eating
- Nausea and vomiting
- Trouble sleeping
- Stress or worry
- Tumors

Talk to your doctor or nurse about how to manage your tiredness.

Here are some things that you can do:

- Rest often. Take naps when you feel tired. If you are having trouble sleeping at night, talk to your doctor or nurse.
- Stay active. Exercise such as walking can help your energy level. Do some form of light exercise each day.
- Eat healthy. Eat a variety of food. Drink plenty of liquids each day unless you have been told by your doctor to limit liquids. Avoid caffeine.
- Eat smaller meals throughout the day to give you more energy. The body uses less energy to digest small meals. Eating one or two large meals a day can drain your energy.
- Conserve your energy to do the activities that are most important to you. Set priorities to do some activities today and have others that can wait until tomorrow.
- If stress is keeping you from getting enough rest, talk about your feelings with friends, family members, clergy or a counselor.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns, feel that your fatigue is getting worse, or are too tired to get out of bed each day.**

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

# がんに伴う倦怠感

多くの人はがん治療で倦怠感を感じます。思考能力や集中力が低下しているように感じることもあります。普段なら楽しいことさえする気力が起こらなくなる場合もあります。

疲労・倦怠感を感じる原因には以下のようなものが考えられます。

- 手術、化学療法、放射線療法などのがん治療
- 赤血球数が少ない(貧血)
- 食生活の問題
- 吐き気や嘔吐
- 睡眠障害
- ストレスや不安
- 腫瘍

倦怠感への対処については、医師または看護師にご相談ください。

自分でできる対処法には、以下のようなものがあります。

- こまめに休息をとります。疲れたら睡眠をとりましょう。夜にあまり眠れないようであれば、医師または看護師にご相談ください。
- 体を動かしましょう。ウォーキングなどの運動は活力を維持する効果があります。軽い運動を毎日行いましょう。
- 健康な食生活を送りましょう。多くの種類の食品をとりましょう。医師から水分摂取を制限されていない限り、毎日十分に水分をとってください。ただしカフェインは避けてください。
- こまめに少量の食事をとると、より多くのエネルギーを摂取できます。少量の食事なら消化するにはあまりエネルギーを必要としません。1日に1、2回の大量の食事をとると、体力を消耗します。
- 大切な活動に備えて体力を温存しましょう。1日の活動に優先順位を決めて、優先度の低いことは翌日にまわしましょう。
- ストレスのせいで十分に休息できないときは、友人、家族、牧師、カウンセラーなどに自分の気持ちを訴えましょう。

質問や不明な事項がある場合、疲労感が増しているように感じる場合、また毎朝の起床に苦痛を感じる場合は、貴方の医師または看護師にご相談ください。

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Feeling Tired with Cancer Treatment. Japanese