ろうさい病院便り

第68号

令和8年6月1日号広報ちはら台へ掲載しました

暮らしの中の緩和ケア

千葉ろうさい病院
緩和ケア認定看護師　　圓角　恭子

六月は湿度が上がり体力の消耗を感じやすい時期です。緩和ケアにおいて大切なのは、「つらさを我慢しないこと」です。ご自宅で取り入れられる、心とからだを整えるセルフケアをご紹介します。

【呼吸で体を緩める】

痛みやだるさがあると、からだは無意識に強張り呼吸が浅くなりがちです。椅子に深く座るか、横になってお腹に手を当てます。鼻からゆっくり吸って、口から細く長く吐き出してみましょう。「吸う」ことよりも「吐き出す」ことに意識を向けると、副交感神経が優位になり筋肉の緊張や不安が和らぎます。

【「温め」と「香り」で症状を和らげる】

洗面器にお湯を張り、手足をつけるだけでも血行が良くなり全身がリラックスします。お湯に好きな香りのオイルを一滴たらしてみましょう。香りは、脳に直接働きかけて、気分の落ち込みや吐き気を緩和する助けになることがあります。

【食事は少しずつ、好きなものを】

「しっかり食べないと」というプレッシャーを外してください。一回の量を少なく、回数をわけて簡単に食べられるものを用意しておきましょう。例えば、フルーツや冷やしうどんなど、さっぱりとして飲み込みやすいものなどがおすすめですが、ご自身が食べやすいものをみつけてみてください。

ご自身で行う「心地よいと感じる習慣」は大きな力になります。無理のない範囲で、日々の暮らしの中に小さな心地よさを積み重ねていきましょう。