



がんと生きるひとのための
コロナ禍でも
免疫力をたもち、ストレスに負けない方法

 **JA愛知厚生連 海南病院**

がん診療連携拠点病院

がん相談支援センター

愛知県弥富市前ヶ須町南本田396番地

TEL 0567-65-2511 (代)

パンフレット作成：精神科臨床心理係

イラスト：岡村美有(グラフィックデザイナー)

写真の白いガーベラの花言葉は”希望”



がん相談支援センター

はじめに

新型コロナウイルスの流行によって私たちのくらしは大きく変わりました。不安を抱え、ストレスがかかる生活も長期にわたっています。

がんと生きる方にとって、不安やストレスはより大きくなっています。



「治療をしているから免疫力が落ちているんじゃないか…」
「買い物に行かないといけないけど、行っていいのかな…」
「手洗い、消毒、うがいしてるけど、それだけでいいのかな…」
「ひとと話しをする機会が減っちゃった…つらいと言えない…」

強いストレスにさらされたり、長く続くストレスによって、免疫力が低下することがあります。

このパンフレットでは『免疫力をたもち、ストレスに負けないためのポイント』を紹介します。ぜひ、お試しください。



コロナ禍にあっても皆さまのかけがえのないくらしが守られますように

ひととつながる

ひととの支え合いは幸福感と健康を支える柱のひとつです。コロナ禍で以前のようにひとと会えないかもしれませんが、連絡を取り合うなど、意識的にひととのつながりをたもちましょう。



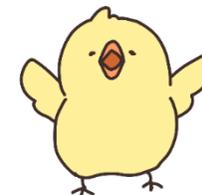
ひなたぼっこ

1日に最低でも20分くらいは陽の光にふれましょう。免疫力や美肌をたもったり、ココロの不調を防ぐビタミンDがつけられ、幸せホルモンと言われるセロトニンが分泌され、夜もよく眠れるので、生活リズムも整いやすくなります。朝がおすすめ。でも日焼けにはご注意を。



こだわりを手放す

ひとは誰かの力になったり、社会の役に立つことで、大きな喜びを感じるものです。そのぶん、病気をかかえ、コロナ禍の中で、それができないことは苦しみにつながります。時にはその苦しみを手放して、再起の時を思いながら、待ち、準備をしましょう。



ひとにはそれぞれの個性があります。弱いところもあるかもしれませんが、でも強みがあり、健康な力をもっています。自分ならではのストレス対処法をもっているのです。強いストレス、長く続くストレスでついそのことを忘れてしまいがちですが、どうか今だからこそ、自分のストレス対処法を思い出してあげてください。そしてそれを道具にして、使いこなしてください。

いま抱えている病気や治療による不安など、主治医に相談することも大切です。ぜひ、先生に伝えてみてください。

簡単でずっと役に立つストレス対処法

ストレス体温計

ストレスに対処するために、自分のストレスを把握しましょう。「何がストレス?」「まったくストレスがない場合を0点、これ以上ないくらいストレスが強い場合を10点だとしたら、何点?」と自分に問いかけてみましょう。



元気の道具箱

自分をはげまし、なぐさめ、元気にしてくれること、ものを集めてみましょう。「すると元気がでること、習慣」「好きなことば・台詞・歌詞」「元気をくれる思い出・写真」など、元気をくれるものならなんでもあり。楽しみながら作ってみましょう。そして落ち込んだ時やつらい時は眺めてみましょう。もちろん普段からでもOKですよ。



呼吸を数える

深呼吸は手軽で強力なストレス対処法です。いろいろな方法があります。ここでは最も簡単な方法を。まず、リラックスして座り、ゆっくり鼻で呼吸します。息を吐ききったら「1」と、呼吸の数を数えます。気持ちが落ち着き、ストレスが和らぎます。目標は10分。だんだんできるようになりますよ。



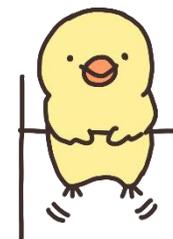
免疫力をたもち、ストレスに負けないためのポイント

それは…
あたりまえのようですが、

① 健康的な食生活



③ 適度な運動



② 十分な睡眠



④ ストレスに対処

すること



この4つのポイントをおさえることです。

では ひとつずつ見ていきましょう。



ポイント1 健康的な食生活

バランスよく、さまざまな栄養素をとることが大切です。腸内環境を整えると、ストレス耐性を高め、免疫力をたもつので発酵食品や食物繊維もおすすめです。

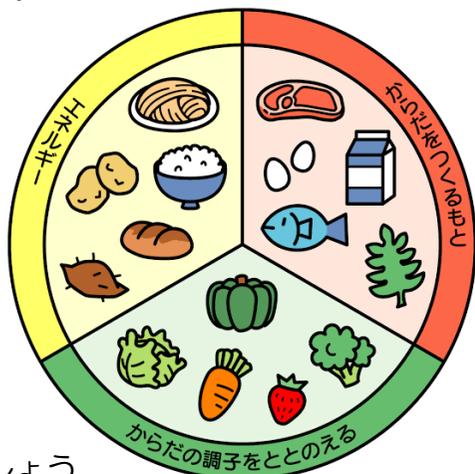
発酵食品

…ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、味噌、ぬか漬けなど。

食物繊維

…野菜、果物、寒天、海藻、きのこなど。

食欲がわかないときは
栄養補助食品を活用してみましょう。

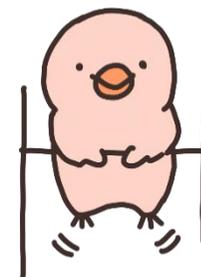


ポイント3 適度な運動

適度な運動そのものが優れたストレス対処法です。ウォーキングなど軽い運動を週に1回するだけでもココロの不調を防ぐ効果を期待できますし、免疫力をたもつ上でも有効です。歩きながら、移りゆく風景や、会話(マスク付で)も楽しみましょう。週2回、1回30分くらいのウォーキングはいかがでしょう。

続けられる程度で行いましょう。

できないときは、マッサージをしたり、関節を動かしたりしてみましょう。



ポイント2 十分な睡眠

睡眠はココロとカラダの調子を整えます。ストレスを和らげ、免疫力を守ります。よい睡眠をとるためのポイントを紹介します。

- ・成人(24~64歳)は7~9時間、高齢者(65歳以上)は7~8時間がオススメ睡眠時間です。
- ・食事は就寝の3時間前までに済ませましょう。
- ・お風呂は38~40℃がおすすめです。
- ・寝る前の飲酒・カフェイン・喫煙・スマホは控えましょう。
- ・寝る前は照明を暗めにして、リラックスタイムを過ごしましょう。
- ・なかなか寝付けない時は「眠くなった時に寝ればいいや」と開き直るのも大切です。



ポイント4 ストレスに対処すること

ストレスはココロとカラダに負担をかけます。ストレスが長く続くと、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、免疫力が低下します。けれど一方でストレスは、対処することで、成長の機会となり、人生の満足度やストレス耐性を高まり、健康悪化のリスクは減っていくんです。

もちろんストレスは減らすことも大切ですが、出会ってしまったストレスには対処していきましょう。次のページではそのための具体的な方法をいくつか紹介します。

