

# 不眠とその対処法

がんの治療中には、  
様々な原因により  
**眠れなくなる**事があります。



## 体調の影響

・痛み、吐き気など

## 環境の影響

・入院など環境の変化

## 心理面の影響

・病気への不安、家族の心配

## 薬の影響

・ステロイドなど薬によるもの

## 精神疾患の影響

・せん妄、うつ病などによるもの



以下のような対処法があります。

## 自宅でできるリラックス法

- ・ぬるめのお風呂につかる (38~41℃)
- ・音楽や読書
- ・アロマセラピー
- ・ストレッチ、散歩
- ・筋弛緩法、自律訓練法



## 睡眠についての正しい知識を持つ

- ・必要な睡眠時間は、人それぞれ
- ・朝、光を浴びると夜眠りやすい
- ・眠る前のカフェイン・たばこ・アルコールは控える



## お薬を使う

- ・ここ最近、安全性の高い薬剤が使えるようになって  
います。



眠れなくてしんどいときには、  
遠慮せずスタッフに声を掛けてみてください。

