

Q40

## からだがだるいときは どうしたらいいですか？

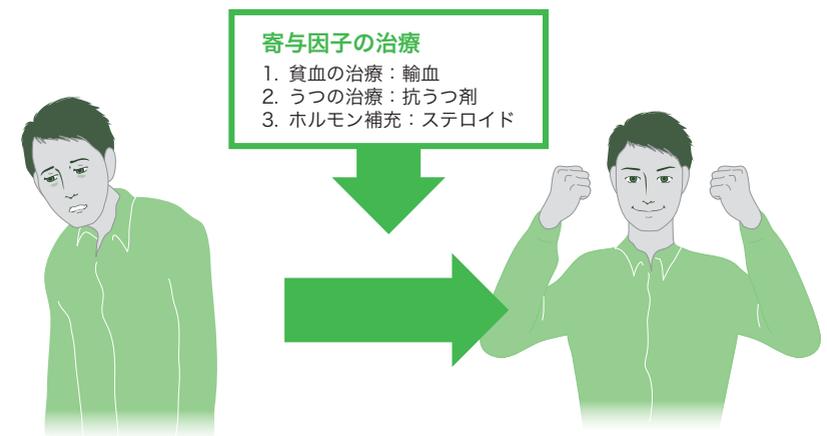
からだの「だるさ」「疲れ」や「力がはまらない」「エネルギーがわかない」といった自覚症状は、がんそのものによって起こる場合と、がんの治療（手術、放射線治療、抗がん剤、生物活性賦活剤など）によって起こる場合があります。一般的にこのようながんに関係ある「だるさ・疲れ」をがん関連疲労とよびますが、その具体的な発生メカニズムは明らかになっていません。

現在のところ、脳の中のセロトニンという物質の過剰や体内時計・ホルモンの異常、また、がんが誘導する免疫反応物質・電解質異常によって生じることが推測されています。一般的にわれわれを感じる疲労は、からだの過剰な活動を抑え、精神的・肉体的に休息を促し、正常なからだの機能を維持するために必要な感覚であり、休息や睡眠で回復します。しかし、がん関連疲労は休息や睡眠ではなかなか回復しません。

がん治療によって生じる疲労の原因には上記の他に、抗がん剤そのものの毒性や過剰な利尿による電解質異常・脱水、吐き気や食欲不振による栄養障害などがあります。原因の明らかな疲労はその原因

に対する治療（脱水に対する点滴や吐き気に対する吐き気止めなど）を行います。がん関連疲労そのものに対する薬物治療は現在のところ確立してはいませんが、疲労を増悪させる寄与因子に対しては治療可能な場合があります。寄与因子として最も重要なのが貧血です。赤血球輸血は貧血の改善とともにがん関連疲労も改善させます。

うつ状態も寄与因子の1つであり、うつを合併した疲労に対しては抗うつ剤や抗不安剤が有効な場合があります。注意すべきこととして、がん関連疲労に対する第一選択薬としての抗うつ剤や精神賦活剤の有効性は証明されていないので、一般的にうつ状態を伴わないがん関連疲労の治療に対しては使用されません。



がん関連疲労のもう1つの重要な寄与因子である体内時計・ホルモンの異常は、自律神経機能とも密接に関係しており、昼間の軽作業、公園の散歩などの軽い運動や夜間の良好な睡眠はがん関連疲労を回復させることが知られています。仕事は楽に感じるペースで、まめに休憩をはさみながら行うようにし、自分に負担がかかりそうな作業等については、できるだけ他の誰かに代わってもらったり、手伝ってもらうように相談してみましょう。不足していると考えられる副腎皮質ホルモン（ステロイドホルモン）の補充療法も行われることがあります。さまざまなことが原因で睡眠障害がみられることがあり、睡眠導入剤を用いることもあります。また、バードウォッチング、ゲーム、音楽、読書などの趣味での気分転換もがん関連疲労の治療法の1つとして実践されています。（児島強）

