



腎癌とともに生きる

世界腎癌デー | 2023年6月15日



生活の質を維持することについて話そう

腎がんと診断されると、通院や検査、そして治療が生活の大きな比重を占めることとなります。それでも、ある患者さんの言葉を借りれば、「毎日一日中悩んで過ごしたいですか、それともやりたいことに取り組みたいですか」。年齢やがんの病期に関係なく、腎がんのある生活のなかで、心身の健康を保ち、治療の副作用に対処し、できる限り良い生活を送るために、どの患者さんにも、どのケア提供者でもできることがいくつかあります。

食事と栄養

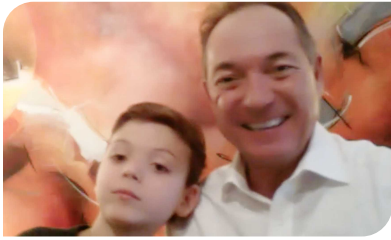
腎臓は多くの食事に関する機能を調節しているため、がんやがんの治療によってその機能が低下したとき、食べる物や飲む物を変えることが不可欠となることが多くあります。腎がんの治療のなかには、あなたが栄養を最も必要とする時期に、食欲不振、時に吐き気、下痢などを引き起こすものがあります。また、食べることができて、友人や家族と一緒に食事を楽しめることは、心の健康にとっても重要です。あなたの治療を担当している医療チームや栄養士に、食生活をどのように変えるのが適切かを相談してみてください。世界腎がんデーのウェブサイトにある資料や情報もあわせてご覧ください。

「他の患者さんにはがん専門医だけでなく管理栄養士にも相談することをお勧めします」



Lama (患者、インド)

「大事なのは、身体を動かすだけでなく、精神的にも励ましになるような運動です」



TJ (ケア提供者、カナダ)

運動

以前には多くのがん患者さんが「自宅で療養してください」と言われた時代がありました。今日では、許容範囲内で身体を動かすことが治療と回復のすべての段階で役に立つ、というのが専門家の一致した意見です。身体健康だけでなく心の健康のためにも、散歩、水泳、テニス、太極拳、ヨガなど、自分ができることや好きなことを見つけましょう。

患者から患者へ

2023年の世界腎がんデーの一環として、世界中の患者さんとケア提供者に、最近腎がんを診断された方が生活の質を維持していくにあたって、どのようなアドバイスがあるかを聞いてみました。ここにいくつか紹介します。

「明日への不安は、今日を台無しにするだけです。だからできる限り今、その時を楽しみましょう」



Joel (患者、アメリカ)

「否定的な考えなど何の役にも立ちません。落ち込み続けるだけです。」



Liberty (患者、ギリシャ)

「得られる限りのサポートが必要です。私の場合、それがこの支援団体でした。」



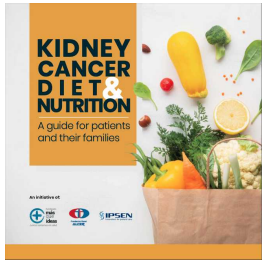
Jukka (患者、フィンランド)

「実のところ精神的な戦いしかなくて、がんが人生を支配されないようにすることです」



Martin (患者、イギリス)

その他の情報

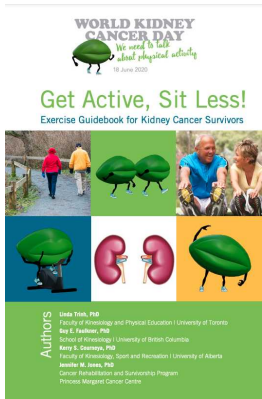


腎がんにおける食事と栄養

IKCCのスペインでの連携団体であるALCER Federacion Nacionalが、腎がん患者さん向けに栄養ガイドを作成しました。

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



体を動かして、座る時間を減らしましょう

運動とがんの専門家であるLinda Trinh医師が、がん患者さん向けに身体活動に関する役立つ情報を作成しました。英語版とカナダ系フランス語版があり、無料でダウンロードできます

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



IV期腎細胞がん患者としての道のり

Joel Stern氏は、患者支援団体に毎週投稿していた内容を基に、腎がん患者としての自分の体験を元気づけられる一冊の本にまとめました。この本はAmazonから購入可能です。また収益はすべて腎がん慈善団体に寄付されます。詳細は <https://worldkidneycancerday.org/my-journey> からご確認ください。

世界腎がんデーは協賛企業の温かいご支援によって支えられています。

世界の腎がんコミュニティを代表して厚く御礼申し上げます。

ゴールドスポンサー



シルバースポンサー



ブロンズスポンサー

