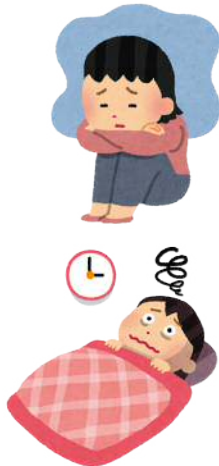


イライラ・落ち込み・不眠

エストロゲンには、気持ちや自律神経を安定させる作用があります。このエストロゲンを抑えるホルモン療法を続けていると、個人差はありますが、ホルモンバランスが崩れ、イライラしたり、落ち込んだり、眠れなくなったりすることがあります。

そんなときには、体と心の緊張や不安をゆっくりほどくリラクゼーションを試してみましょう。

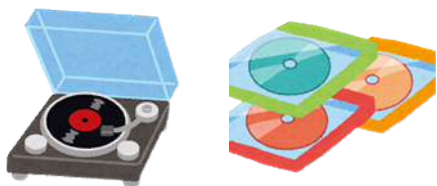
いろいろな方法がありますが、大切なことは、あなたに合った心地よい方法を見つけることです。



1

【お気に入りの曲を聴く】

ゆったりとしたクラシックやイージーリスニングなどの音楽を聴くのも、心地よい時間を過ごすための方法です。視聴コーナーのあるCDショップで、お気に入りの曲を探してみましょう。



【花などを育てる】

花、観葉植物、ハーブなどを育ててみましょう。植物を見ていると心が安らぐだけでなく、少しずつ成長して花を咲かせたり実をつけたりする様子は生活に張りを与え、あなたを笑顔にしてくれるでしょう。

リンパ節郭清をした方は、ガーデニングの際には、術側の手にゴム手袋をはめてケガや感染をしない様に注意しましょう。



3

【森林浴】

森の中で耳にする、風にそよぐ枝葉の音、小鳥のさえずり、小川のせせらぎなどの心地よいハーモニーでリラックスできます。遠くに行かなくても、周りにある一本の木の下に立ってみてください。きれいな緑の葉からこぼれるおひさまのひかりにも癒されます。



【山々や空を眺める】

山や空は季節によって、また、一日のうちでも刻々と表情を変えていきます。ただ眺めるのもいいし、時々見上げて大きく深呼吸をすると気分がリフレッシュします。夜、窓やベランダから月や星を見上げていると気持ちが落ち着いてくるでしょう。



2

【スポーツ・フィットネス】

体を動かすことが好きな方は、楽しみながらリフレッシュできます。

ウォーキングやストレッチは「いつでも、どこでも、一人でも」できる手軽な運動です。自分のペースで無理なく行うことが長続きのコツです。



水泳や水中ウォーキングは、水の浮力で腰や膝に負担がかかりにくく、筋力の無い人でも比較的楽に全身運動ができます。

リンパ節郭清をした方は、脇の下にくぼみが出来たり、脇の下の感覚が鈍くなったりするので、腋毛の処理には電気カミソリやT字でサイドガードのついた小さめの安全カミソリを使うと良いでしょう。

4

【温泉】

たまには、自分への「ご褒美」のつもりで温泉を楽しんではいかがでしょうか。

温泉でゆったりと、体全体を伸ばしてリラックスタイムを楽しみましょう。



最近、専用入浴着「バスタイムカバー」の貸し出しや、乳がんの患者さんとご家族への無料貸切風呂のサービスも増えています。

★インターネットの温泉情報

【ピンクリボン温泉ネットワーク】

(日本乳がんピンクリボン運動)



URL: <http://www.j-posh.com/about/activity/spa/>

乳がんの手術をされた方にも温泉を楽しんで頂ける環境づくりに取り組む温泉ネットワークです。

『温泉施設のご紹介』で乳がん術後の方に配慮した温泉施設を探すことができます。

5

【アロマセラピー】

優しい香りがかぐと、気持ちが落ち着いたり、爽やかな気分を味わえます。気持ちが落ち込んだり、眠れない夜が続いたりするとき、アロマ(芳香)に優しく包まれてみませんか。



◎アロマポットを使う方法

アロマ用の香炉に水を張り、精油を数滴たらして、キャンドルで熱すると、部屋中に香りが広がります。キャンドルの柔らかな灯りにも癒されます。

小さなお子さんやペットがいて、火を使うことに不安がある場合は、コンセントに差し込んで使う電気香炉を選ぶと良いでしょう。



6

◎簡単、ティッシュペーパー

ティッシュペーパーをハンカチのように四つ折りにして、精油を1~2滴たらしめます。これを鼻に近づけて、ゆっくり深呼吸します。疲れた時のリフレッシュに、眠れない夜には枕元に置くと良いでしょう。

◎アロマバス

湯船に精油を数滴落とし良くかき混ぜて入浴します。精油は、時間が経つと香りが飛んでしまうので、入浴直前に入ると良いでしょう。いつものお風呂が手軽にリラックスタイムに変身します。フットバス(足浴)やハンドバス(手浴)は、お風呂に入れないときでも楽しめます。

◎アロママッサージ

マッサージオイルを手に取り、手、足、首、肩、顔を優しくゆっくりマッサージしましょう。香りとともに、アロマの成分が肌から浸透します。筋肉の緊張がほぐれ、精油の香りで気分もリラックスします。

※リンパ浮腫が起きている場合は、その部分のお肌が弱くなっていることがあるので、医療従事者に相談してください。

7

◎精油の選び方

実際にかいでみて、今「心地よい」と感じる香りを選ぶことが大切です。その時の体調や心の状態によっても、欲する香りが変わることがあります。



お気に入りの精油を見つけましょう！

グレープフルーツ	爽やかな柑橘系の香りです。はじめの精油として人気です。
オレンジスイート	リフレッシュやリラックス効果で不安やストレスから解放され、前向きな気分。
ベルガモット	甘くほろ苦い柑橘系の香り。憂鬱な気分を明るくほぐし、やる気を与えます。
レモン	フレッシュな香りが吐き気を抑え、気分がリフレッシュします。
ラベンダー	甘く清々しいハーブの香り。自律神経の働きを調整し、ゆったりリラックスできます。
ティートリー	清潔な薬草の香りで、気持ちが落ち込んでいるときにおすすめです。
ラベンサラ	優しいハーブの香りです。落ち着きを取り戻し、深い眠りを与えます。
サンダルウッド	オリエンタルな樹木の香りで気持ちが落ち着きます。
ローズウッド	バラに似たウッディな香りで、心と体を元気づけます。
ヒノキ	爽やかな芳香で、パワーが湧いてきます。自分を取り戻したいときにおすすめです。
フランキンセンス	ヒノキに似た香りが、イライラや不安、心の乱れを落ち着かせてくれます。
ネロリ	甘い花の香りがショックや悲しみを和らげ、緊張をほぐします。

※精油の中には、エストロゲン様の作用をもつと言われているものがあります。これらは、控えましょう。

クラリセージ、セージ、ニアウリ、サイプレス、フェンネル、ジャーマンカモミール、アニス、スターアニス、ゼラニウムなど

8