外出時のおすすめ持ち物リスト

✓	持ち物	ポイント
	保険証・診察券	緊急時に医療機関で提示するため。
	常備薬・抗がん剤副作用対策薬	吐き気止め、痛み止め、うがい薬など、必要に応じて服用できるように持参。
	マスク	感染症予防、人混みでのリスク軽減。
	手指消毒用アルコール	外出先での手指衛生を確保。
	水分補給用飲料	倦怠感や口渇時に対応。冷たいものより常温の方が体に負担が少ない場合も。
	帽子・ウィッグ・スカーフ	脱毛や日差し対策として心理的安心感を確保。
	タオル	汗や体調変化時に使用。
	携帯電話・緊急連絡先リスト	緊急時の連絡や位置確認のため。
	食べやすい軽食・ゼリー類	吐き気や食欲低下時に少しずつ栄養補給できる。
	日傘・日焼け止め	紫外線対策。皮膚や爪の副作用予防にも有効。

作成：Life　Star　運営チーム（2025.9）