

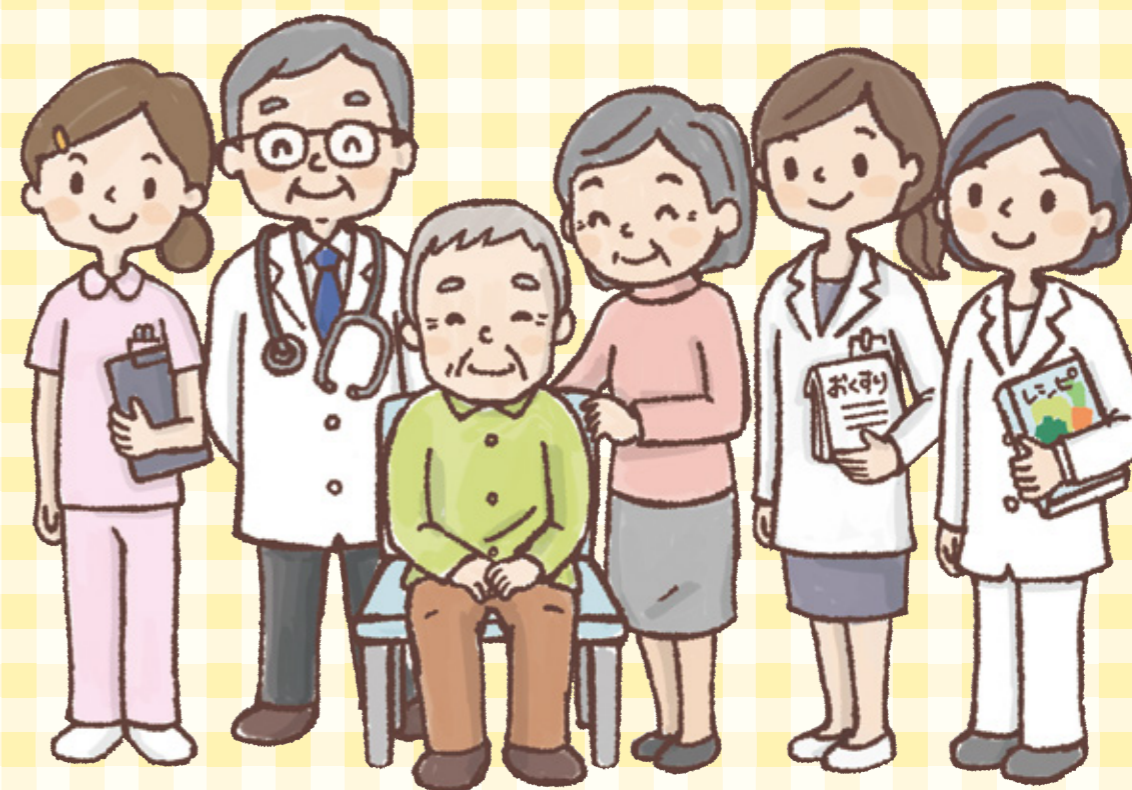
**以下の事について心配なことや
気になることは何でも看護師へお伝えください。**

- ◎治療の副作用について
吐き気、食欲低下、口内炎、味覚障害、皮膚障害、便秘、下痢、発熱、
むくみ、しびれ、痛み など
- ◎その他の身体症状について
- ◎気持ちのつらさについて
- ◎お薬について
- ◎食事・栄養について
- ◎ウィッグ(かつら)について
- ◎経済的なことについて
- ◎介護・福祉サービスなどの社会福祉制度について
- ◎生活(暮らし)の事について
- ◎今後の治療や療養先・緩和ケアについて
- ◎院内にある相談窓口について

化学療法室には専任の薬剤師・栄養士がいます。ご自身の治療に関する薬剤や食事について知りたい事があれば教えて下さい。治療時間に合わせて、お話することができます。その他院内には心理士や社会福祉士もいますので、病気の事や生活上の問題・心配事などを解決に向けてお手伝いしています。お気軽にご相談ください。



化学療法施行後の 副作用の対処 について



作成：愛媛大学医学部附属病院 腫瘍センター・薬剤部・栄養部

愛媛大学医学部附属病院

はじめに

多くのお薬には、使用後の効果とともに、些細なものから重要なものまでいろいろな「副作用」が伴います。これから皆さまが経験される「化学療法薬」と呼ばれるお薬にも、ご自身で感じることの出来る副作用や、検査などで初めてわかる副作用まで様々です。またその現れ方には個人差があります。

化学療法薬の進歩や副作用の予防法・対処法の進歩によって、副作用はかなり抑えられるようになってきています。ご自身が使用するお薬で現れやすい副作用、現れる時期、回復する時期などを前もって知っておくことはとても大切です。担当医からよく説明を受け、理解を深めておきましょう。

今回、私たちは、化学療法薬使用後に起こる共通する副作用の注意点や対策を、このパンフレットにまとめました。全ての内容が皆さまに共通するものではありませんが、より良い治療効果や、治療経過を生むために、今後の参考にしていただければ幸いです。



目次

化学療法 (抗がん剤治療) の副作用について	P 3
副作用の予防と対処法について	P 4
① 吐き気	P 4
② 便秘	P 6
③ 下痢	P 9
④ 骨髄抑制…感染症	P11
⑤ 骨髄抑制…出血	P13
⑥ 骨髄抑制…貧血	P13
⑦ 口内炎	P14
⑧ 皮膚障害 (爪の変形も含む) 手足症候群	P17
⑨ 浮腫	P21
⑩ 痺れ	P22
⑪ 脱毛	P24
⑫ 高血圧と血圧測定について	P27
化学療法と食事	P28
がん免疫療法を受けられる患者さんへ	P29
CVポートを留置している患者さんへ	P30
化学療法中のインフルエンザ知識	P31
① インフルエンザの基礎知識	P31
② 化学療法施行中のインフルエンザ予防接種について	P33
抗がん剤投与後のその他の日常生活の注意点について	P34

化学療法（抗がん剤治療）の副作用について

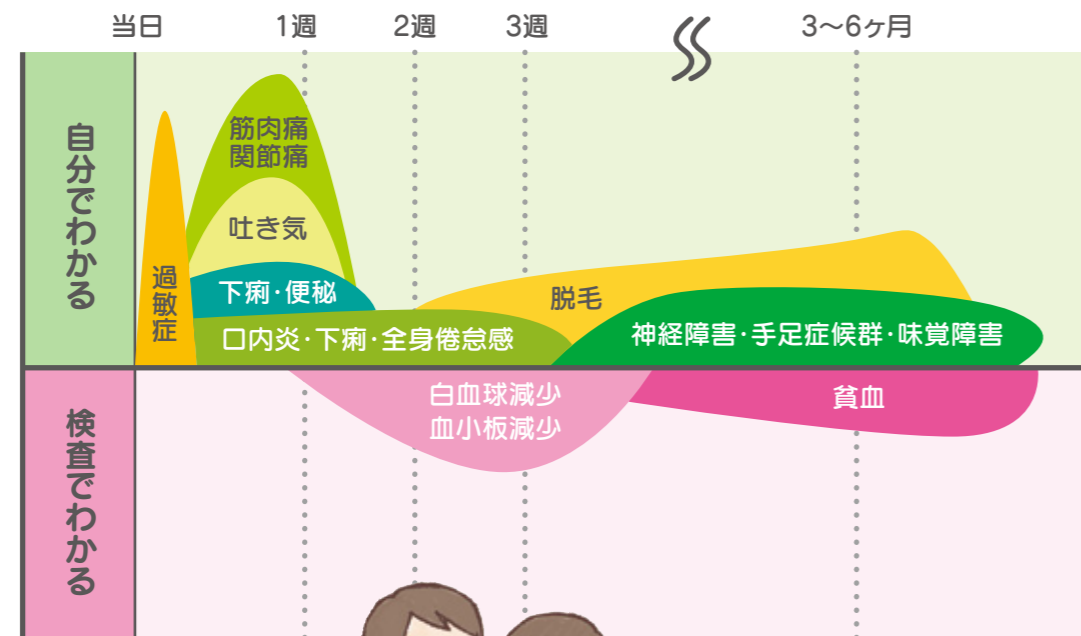


副作用の内容や程度は抗がん剤の種類や投与量により異なります。予測される副作用については、あらかじめ必要な対策を立てておく、症状の悪化を防ぐことができます。

いつからどのような症状が出現したのか、何日間くらい続いて、どのくらいの程度だったかを、日誌にメモしておく、と病院を受診する際にも役立ちます。



主な副作用の出現時期



副作用の予防と対処法について



1 吐き気

抗がん剤治療による吐き気は個人差がありますが、ほとんどの場合時間の経過とともに症状は軽快していきます。

また、以下の対応で改善するとされています。

- ◎治療の前日は十分に睡眠をとり、体調を整えておきましょう。
- ◎抗がん剤の点滴前や点滴中の食事は、満腹にならない程度に摂取することをお勧めします。
(胃内に食物が停滞していると吐き気を誘発しやすいとされています。)
- ◎吐き気が起こりそうな時は、早めに薬を使用しましょう。予防的に、食前に吐き気止めを内服することも効果的です。
- ◎食べられない時は、水分を少量ずつ分けて摂るようにしましょう。

吐き気止めのお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です。

吐き気は発現してから対処するより、発現する前に予防することで症状を軽くできます。化学療法による吐き気は薬剤によりコントロールすることができます。あまり心配しなくても大丈夫です。錠剤以外にも、シロップ、坐薬、口の中で溶ける薬剤(口腔内崩壊錠)があります。錠剤が飲みにくい場合は医師・薬剤師・看護師に相談してください。

薬の名前(成分名)	備考
メトクロプラミド (メトクロプラミド)	1日3回まで服用できます。先生から別に指示がある場合は先生の指示に従って下さい。そわそわする、足が浮くような感じがする、むずむずするなどの(アカシジアと言われる)症状が現れたら、服用をやめてご連絡ください。
ドンペリドン (ドンペリドン)	
ノバミン (プロクロルペラジン)	

薬の名前(成分名)	備考
アプレピタント (アプレピタント)	化学療法当日の点滴開始1時間前に125mgを服用します。2日目、3日目の午前中に80mgを服用してください。基本的には点滴の日から3日間服用する薬剤です(最大5日間まで可)。便秘が起こりやすくなります。
オランザピン (オランザピン)	1日1回服用します。副作用として、めまい、眠気が出ることもあるので車の運転は避けましょう。
ナゼア (ラモセトロン)	抗がん剤の投与1時間前に1日1回服用します。点滴の日から5日間程度服用する薬剤です。

吐き気・嘔吐がある時の食事

食べることを自分で否定しないで、心にゆとりを持ち、食べる気持ちを忘れないことが大切です。
一度にたくさん食べたり、飲んだりする事は避けましょう。
飲む場合は、食事の前後1時間はあけましょう。冷たく口当たりのよい飲み物や吸物がおすすです。(卵豆腐、茶碗蒸し、冷奴、ヨーグルトなど)



次のような症状がある場合は病院に連絡してください。

- ◎吐き気止めを使用しているにもかかわらず、吐き気が強く一日に何回も吐いている。
- ◎食事がとれず水分も飲めない日が一日以上続く。
- ◎尿の回数や量が普段よりも極端に少ない(脱水症状)。
- ◎上記のようなことと同時に、だるさやめまいがある、喉が渇く・唇が渇く。

2 便秘

抗がん剤治療そのものや吐き気止め、痛み止めなどの影響で便秘となることがあります。

- ◎水分摂取を心がけましょう。
- ◎適度な運動をしましょう。
- ◎毎日ゆとりのある時間帯を決め、排便を試みるように習慣つけましょう。
- ◎薬剤が処方されている場合、薬剤の効果、用法・用量、効果発現時期などを知り、ご自身の排便状況に合わせて薬剤の量を調節していきましょう。
- ◎腸管は、正面から見た時に平仮名の「の」の形で肛門へと繋がっています。おへその周囲を時計回りにゆっくりマッサージするのも効果的です。腹部に傷があるなど一部の方は医療者の指導のもと実施してください。



便秘です!

4~5番で排便をコントロールするのが理想的

便秘を改善するお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です。
便秘がひどいときは、お通じを柔らかくする薬(酸化マグネシウム、アミティーザ)とおなかの動きをよくする薬(センノシド、ヨーデル、ピコスルファートNa)を併用してもかまいません。

薬の名前(成分名)	備考
酸化マグネシウム (酸化マグネシウム)	便を柔らかくするお薬です。1日1～3回、1日に2g程度服用します。 便を柔らかくするために、適度に水分を摂るようにしてください。便の状態によって適宜調節して服用して下さい。 下痢になったら中止して下さい。 抗生剤(レボフロキサシン)を服用する際には2時間以上あけて服用して下さい。
アミティーザ (ルビプロストン)	便を柔らかくするお薬です。 便を軟らかくするために、適度に水分を摂るようにしてください。下痢になったら中止してください。通常、アミティーザは1日2回、リンゼスとグーフイスは1日1回(食前)、モビコールは1日1～3回服用します。
リンゼス (リナクロチド)	
グーフイス (エロピキシバット)	
モビコール配合内容剤 (マクロゴール・塩化ナトリウム・炭酸水素ナトリウム・塩化カリウム)	
センノシド (センノシド)	おなかの動きを良くしてお通じを促すお薬です。通常、1日1回服用します。
ヨーデル (センナエキス)	
ピコスルファートNa液 (ピコスルファートNa) 1回に10～15滴使用して下さい。	
スインプロイク (ナルデメジン)	1日1回服用します。鎮痛薬によって起こる便秘に使います。

便秘の時の食事

化学療法による自律神経への影響などで腸の運動が抑制されたりします。また、食欲がないことで普段より食事量や活動量が減ることも便秘の原因となります。

食物繊維

不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸の動きをよくします。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のえさになり、善玉菌を増やしてくれます。

食欲がない時は消化のよいもので食べられるものを優先しましょう!



不溶性食物繊維を多く含む食品はかたく食べにくいものが多いので、口内炎や胃の調子が悪いとき、食欲不振で食事の量がとれないときに、食物繊維まで食べる余裕はないでしょう。そこでおすすめなのが、豆や穀物です。どちらも皮に不溶性食物繊維をたっぷり含み、水溶性食物繊維、ビタミン、ミネラルも豊富です。同時に、植物の良質なたんぱく質と、エネルギー源になる炭水化物をとることができます。



善玉菌を増やす

腸内善玉菌は感染や腸内腐敗を防ぎ、腸の動きをスムーズにする原動力になります。善玉菌を増やすには、ヨーグルトのような乳酸菌などの生きた微生物を含む食品とえさとなる食物繊維とオリゴ糖を合わせてとることがおすすめです。



適量の植物油

油には便を軟らかくし、すべりをよくする働きがあります。特にオリーブ油に含まれる一価不飽和脂肪酸のオレイン酸は腸壁を刺激して腸の動きをよくします。



水分補給

大腸はからだに必要な水分を再吸収する役目をしています。水分の摂取量が少ないと便が硬くなり便秘の原因のひとつになります。



次のような症状がある場合は、病院に連絡をしてください。

- ◎ひどい腹痛が続く。
- ◎便秘が続き、吐き気があったり、嘔吐している。
- ◎医師の指示通りに下剤を内服しても全く排便がない。

3 下痢

治療により、普段の排便よりも軟便に傾いたり、排便回数が増えることがあります。治療によっては、下痢止めを使用してよい時と使用してはいけない時があるので、下痢止めの使用に関しては、医療者に必ず相談するようにしましょう。

- ◎皮膚障害(発赤、びらんなど)や感染を予防するため、ウォシュレット、またはお尻用ウェットシートなどを使用し、肛門周囲の清潔を保ちましょう。
- ◎お腹を冷やさないようにし、症状のある時は腸を刺激しないよう安静に過ごしましょう。

下痢を抑えるお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です。
1日に4回以上トイレに行く、もしくは便が水っぽい場合に飲み始めて下さい。

薬の名前(成分名)	備考
ロペラミド塩酸塩カプセル (塩酸ロペラミド)	下痢が始まったら内服を開始し、その後は6時間おきを目安に服用して下さい。 飲み続けると便秘になります。 半日以上、下痢が治まったら一度飲むのをやめてください。
フェロベリン (ベルベリン・ゲンノショウコ)	腸管のぜん動運動を抑制したり、腸内の細菌の増殖を抑えて下痢を改善します。通常1日3回服用します。

※通常時と比べて水様の便が5回/日以上増えるような高度な下痢が続くときには高用量のロペラミドを使用することがあります。医師の指示に従ってください。

薬の名前(成分名)	備考
ミヤBM (酪酸菌(宮入菌))	整腸剤です。 腸内環境を整えて腸の機能向上や下痢、便秘などの症状を改善する薬です。 通常、1日1~3回服用します。
ビオフェルミン (ラクトミン、糖化菌)	
ビオスリー (ラクトミン、酪酸菌、糖化菌)	

下痢の時の食事

水分補給

下痢をしているときは、水分をとると下痢がひどくなりそうで怖いかもしれませんが、下痢のときこそ水分補給が必要です。また下痢が続くときは失われた電解質を補ってくれるスポーツ飲料や経口補水液がおすすめです。食欲のない場合はスープ、みそ汁、果汁などからその時々で口に合うものを常温で少量ずつこまめに飲みましょう。牛乳やミカンなどの柑橘系ジュースは、下痢や嘔吐を誘発しやすいので控えましょう。



日本人は一般にナトリウム(塩分)をとり過ぎる傾向があります。このため下痢の際にナトリウムの低下はかるいことがほとんどです。一方、脱水状態では、カリウムが不足しがちとなります。ただし、腎機能が悪化している場合には、カリウムが過剰となるため、カリウムの摂取量を制限する必要があります。

カリウムの豊富なおすすめ食品

- バナナ ●メロン ●すいか ●りんご ●山芋 ●ほうれん草 ●かぼちゃ
- 枝豆 ●里芋 ●ひじき ●まぐろ ●かつお ●さわら ●納豆

低脂肪高タンパクの食事を心がける

食欲が出てきたらまず、おかゆやうどんなど胃腸を刺激しない食事から始めます。
次に傷ついた粘膜を補修する良質なタンパク質豊富な食品をやわらかく調理してとるようにします。脂肪(油)を多く含む食品は胃腸に負担を与えるため避けましょう。



控えたい食品

- 繊維が多くてかたいもの……………ゴボウ、れんこん
- 高脂肪食品や料理……………揚げ物、ウナギ など
- 腸内で発酵しやすいもの……………豆類、キャベツ、さつまいも、栗
- 刺激物……………香辛料、アルコール、炭酸飲料、カフェイン飲料

次のような症状がある場合は、病院に連絡をしてください。

- ◎排便回数が4回/日以上増えた。
- ◎喉の渇き、脱力感・意識がもうろうとするなどの症状がある。
- ◎腹痛を伴う。 ◎血便が出た。 ◎下痢とともに発熱が続く。

4 骨髄抑制・・・感染症

治療の影響で骨髄機能が障害され、一般的に、抗がん剤治療後7～14日目が最も白血球の数が少なくなります。白血球の数が少なくなるとバイ菌に対する身体の抵抗力が弱くなり、感染をおこしやすい状態になり、感染予防対策が必要です。

- ◎最も基本的な感染症の予防対策は、「手洗い」と「うがい」です。特に外出後・食前・トイレの後は必ず石鹸で手洗いをしましょう。
- ◎人混みを避け、外出する時や病院を受診する時は、必ずマスクを着用しましょう。
- ◎入浴、シャワーは毎日入り、清潔を心がけましょう。
- ◎排便後の肛門周囲の清潔を心がけましょう。
- ◎予防接種を受ける前には必ず主治医に相談しましょう。



発熱時のお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です
白血球の低下により免疫が落ちているとき(点滴した7日目以降)に起こりやすい重篤な感染症を防ぐためのお薬です。

薬の名前(成分名)	備考
レボフロキサシド錠 (レボフロキサシド)	抗生物質です。 体の中の菌を殺して感染症を治療するお薬です。下剤(酸化マグネシウム)や鉄剤(クエン酸第一鉄Na)などと一緒に服用すると抗生物質の効果が落ちるので、2時間以上あけて服用して下さい。通常、レボフロキサシドは1日1回、シプロキサドは1日2～3回内服します。 (発熱時(38℃以上の場合)には服用を考慮します。)
シプロキサド (シプロフロキサシド)	
ロキソプロフェンNa錠 (ロキソプロフェンNa)	解熱剤です。 熱が出てつらいときに服用して下さい。筋肉痛や関節痛、頭痛を抑える効果もあります。 (菌を殺す作用はありませんので、38℃以上の熱が出た場合は抗生物質の服用を考慮します。) 通常、ロキソプロフェンは1日1～3回程度、アセトアミノフェンは1～4回程度服用します。
アセトアミノフェン (アセトアミノフェン)	

好中球を増やす注射薬

好中球は身体の中に侵入してきた菌を殺し、感染症を防ぐ役割を果たしています。

薬の名前(成分名)	備考
フィルグラスチム (フィルグラスチム)	骨髄中で好中球(白血球)のもとになる細胞の増殖を促し、好中球が増えるのを助ける働きがあります。 副作用として、腰痛などの骨痛がでることがあります。
ジーラスタ (ペグフィルグラスチム)	
ノイトロジン (レノグラスチム)	

次のような症状がある場合には、病院に連絡して下さい。

- ◎38度以上の発熱があり、発熱時に使用する薬剤を処方されていない。
- ◎38度以上の発熱があり、抗生物質を服用し始めて3日間たっても解熱しない。
- ◎皮膚に帯状疱疹の症状(刺すような痛み、ひりひりした感じ、皮膚のかゆみ、発疹、時に発熱や頭痛を伴う事もあります)がある。
- ◎空咳(痰がでない咳)が続く。
- ◎息が苦しい。

5 骨髄抑制・・・出血

治療によって、骨髄機能が抑制され、血小板が減少することがあります。血小板が減少すると色々な場所で出血が起こりやすくなります。

- ◎物にぶつかったり、転んだりしてケガをしないようにしましょう。
- ◎歯ブラシは柔らかいものを使うことをお勧めします。
- ◎爪は切りそろえ、ひっかき傷を作らないようにしましょう。
- ◎もし、すり傷や切り傷が出来たら、水道水で流してよく洗い、血が止まるまで押さえておきましょう。
- ◎鼻は強くかまないようにしましょう。
鼻血が出る場合は、安静にして押さえましょう。
- ◎ひげそりは電気カミソリを使用しましょう。
- ◎排便時に強くいきみ出血しないようにしましょう。
(脳出血のリスクとなることがあります。)



6 骨髄抑制・・・貧血

- ◎貧血の症状としては、立ち上がり時の、めまいやふらつき、体動時の動悸・息切れを生じることがあります。
- ◎だるさが貧血による場合は、血液検査による貧血の度合いによって主治医の判断で輸血が必要になることがあります。



7 口内炎予防

治療後、2～10日で口腔粘膜の炎症が出てくることがあります。

- ◎うがいを8回/日程度(起床時・食前・食後・就寝前)実施するのが理想的です。(含嗽液の使用が難しいようであれば、水だけでも大丈夫です。)



口内炎治療のお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です。

薬の名前(成分名)	備考
アズノールうがい液 (アズレンスルホン酸Na)	口腔粘膜の炎症を抑え、治癒を促進してくれます。1回押し切り分(または5～7滴)を100mLの水かぬるま湯に溶かしてうがいで下さい。
デキササルチン 口腔用軟膏 (デキサメタゾン)	ステロイドの入った軟膏剤です。口腔内を清潔にしてから使用してください。炎症が落ち着いたら塗るのをやめましょう。
エピシル (創傷被膜保護材)	口の中の水分を吸収してゲル状の保護膜をつくり、口内炎の痛みを軽減します。使用后5分後から効果を発揮し、8時間効果が持続します。
はんげしゃしんとう 半夏瀉心湯	1包(2.5g)を50mLのお湯または水に溶かし、口の中に入れて30秒ほど保持してください。その後は服用しても吐き出しても構いません。ココアと混ぜると服用しやすくなります。適応後30分は食べ物・飲み物の摂取は控えてください。

口内炎がある時の食事

白血球の減少により感染が起こりやすいことや、治療の影響により唾液が出にくくなり、口の中やのどの粘膜が荒れやすくなるのが原因としてあげられます。十分に食事を取り、体力をつけることが口内炎の治療に役立ちます。食欲はあるのに食べられない場合は、食事の形態や味付けを工夫すれば、いろいろなものが食べられます。

刺激物をさけましょう

- 熱いもの ● 塩辛いもの ● 辛いもの
- すっぱいもの ● かたいもの ● 乾燥したもの
- 酸味の強い果物 ● 甘味の強いもの

もともとすぎなものは刺激を感じにくくなっているので注意しましょう。



細かく刻んで食べやすい形態に

- 刻む
- ミキサーにかける
- やわらかく調理



柑橘系のジュース、果物は控えて

- 炭酸飲料
- オレンジジュース
- 甘過ぎる飲み物

※口やのどの渇きを増してしまいます。



固形食物は以下のような材料を使って、とろみで包んで飲み込みやすく

- 片栗粉
- マヨネーズ
- 植物油



うす味を心がけましょう

最も粘膜の炎症を招きやすいのは塩味です。うまみ成分は粘膜を刺激しないので、昆布や鰹節、鶏がらなどのだしを効かせて調理しましょう。



水分の多い食事にしましょう。

治療により唾液が少なくなり口内を傷つけやすいため、水分の多いもの、やわらかくて口当たりのよいものが食べやすいでしょう。主食もおかゆやおじやに。パンは牛乳などに浸してパン粥に。



食事ができないときは栄養剤などを利用しましょう。



次のような症状がある場合には、病院に連絡をして下さい。

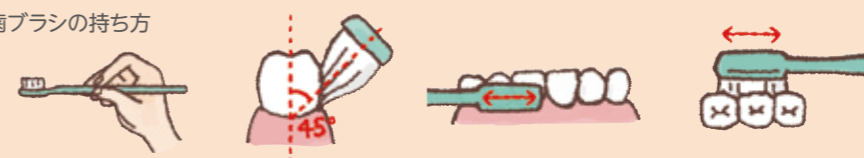
- 口内炎の痛みが強く、水分摂取や食事ができない。
- 口内炎症状(口腔内の発赤、痛み、傷や潰瘍、水泡など)とともに38度以上の発熱が続く。

口腔ケアの方法

ブラッシング方法

- 力をあまり強く加えないように注意する
- 歯ブラシはペンを持つように
- 歯ブラシは歯ぐきに対して45度の角度に当てる
- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、歯ブラシを振動させるように動かす

歯ブラシの持ち方



歯ブラシ

歯を磨くときは毛先の柔らかいコンパクトなヘッドの歯ブラシを使用し、口の中を傷つけないようにしましょう。

歯磨き剤(使用する場合)

- 低刺激性(発泡剤を含まないものなど)のものを選択し、1回の使用量は歯ブラシ部分の約4分の1程度にする。
- 例) 当院歯科で採用 ペプチサルジェントル トゥースペースト®



その他

口腔内を乾燥させないようにしましょう。(乾燥すると、口腔内の細菌が増加し、口内炎の疼痛も悪化します。)口腔内の保湿が重要となります。

- うがい：水やうがい液(アルコールを含まない低刺激性のもの)を口腔全体にいきわたるようにブクブクと循環させる(6~8回/日)。



例) 当院歯科で採用
コンクール マウスウォッシュ®
ペプチサルジェントル マウスウォッシュ®



ブクブクうがい

- 舌ケア：舌苔がある場合は、水を湿らせた歯ブラシまたは舌ブラシを使用し、奥から手前に掻きだすように舌背部を擦る。



虫歯の治療をする時は、主治医に相談してください

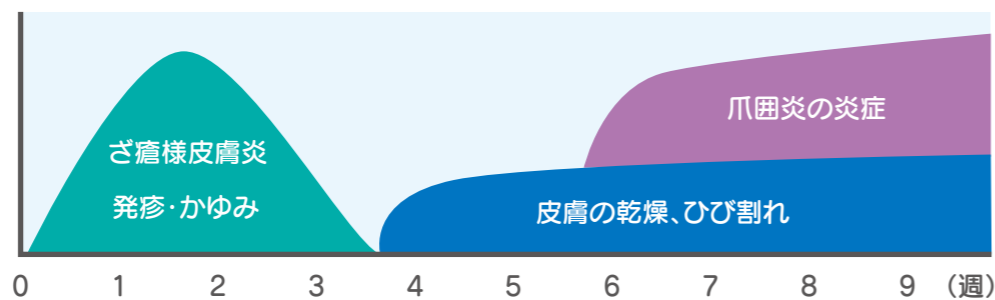
8 皮膚障害(爪の変化も含む)

治療の影響により、皮膚の色素沈着や乾燥、発赤や紅斑、落屑、手指の荒れ、爪の変化や剥離などの症状が出現することがあります。

皮膚炎、皮膚乾燥、爪囲炎を予防するためには、以下のことが大切です。

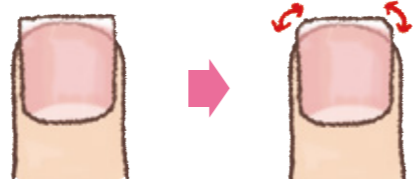
- ①皮膚を清潔にすること
- ②皮膚の保湿をすること
- ③皮膚への刺激を最小限にすること

発現時期の目安



- ◎刺激の少ないボディークリームを使用し、よく泡立ててから使用し皮膚を清潔に保ちましょう。
- ◎柔らかいタオル・または手で洗いましょう。
- ◎ぬるめのお湯で石鹸やシャンプーの成分が残らないようによく洗い流しましょう。
- ◎体をふくときは、皮膚をこすらないで軽くたたくようにして水分をとりましょう。
- ◎保湿クリームやローションをこまめに使用しましょう。可能ならば手袋や靴下で保護し、保湿効果を高めましょう。
- ◎きつい、サイズの合わない靴は避け、皮膚への過度な圧力や摩擦を防ぎましょう。
- ◎食器を洗うときはゴム手袋をはめましょう。
- ◎皮膚炎や色素沈着は日光により悪化することがあります。長時間日光に当たることを避け、外出時には帽子や日傘を使ったり、上着を羽織ったりしましょう。
- ◎爪はきれいに整えておきましょう。深爪は避けましょう。

爪は長すぎても、切りすぎてもいけません!



①スクエアカット
まず、少しずつまっすぐに整えていき、スクエアにする。

②スクエアオフ
角がとがっていると危険なので足指の形に沿ってわずかにまるく整える。

- ◎爪が乾燥すると、欠けて割れやすくなり、トラブルの原因になるため、爪にも保湿剤を塗布する。



爪囲炎(武田薬品工業株式会社ホームページ抗EGFR抗体製剤による皮膚障害アトラスより抜粋)

皮膚障害の時のお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です。

薬の名前(成分名)	備考
《予防》 ミノサイクリン (ミノサイクリン)	内服薬です。 皮膚症状の軽減、炎症症状の緩和のために使用されます。 下剤(酸化マグネシウム)や鉄剤(クエン酸第一鉄Na錠)などと一緒に服用すると効果が落ちるので、2時間以上あけて服用して下さい。 めまい感が出ることがありますので、車の運転は避けましょう。
《予防》 ビーズフテンローション0.3% ヒルドイドクリーム ヒルドイドソフト軟膏 ヘパリン類似物質外用泡状スプレー ヘパリン類似物質外用スプレー (ヘパリン類似物質)	皮膚の保湿剤です。 乾燥部位に使用して下さい。全身に使用してかまいません。1日2回以上保湿するように心がけましょう。
《治療》 ステロイド外用薬	炎症を抑える外用薬です。皮膚が赤くなったり、皮疹が出始めた時から使用して下さい。 使用する部位によってお薬が異なります!

外用剤を塗る順番は、①保湿剤②ステロイド外用薬の順番にしましょう。また、広範囲に塗る必要がある外用薬を先に塗り、狭い範囲に塗る外用薬に関しては後から塗るように心がけましょう。使用感について、使いやすさや困ったことなどがあれば相談して下さい。

次のような症状がある場合には、病院に連絡して下さい。

- ◎皮膚障害(爪障害)の部位に発赤・痛み・熱感が続く。







抗がん薬治療による手足症候群の予防ケア

抗がん剤の影響で手や足の皮膚の細胞が障害され、手足に炎症や痛みが集中的に起こる副作用を手足症候群といいます。

手足症候群が起こりやすい抗がん剤

<経口剤>ゼローダ®・TS-1®・ネクサバル®・スーテント®・レンビマ®・スチバーガ®
 <注射剤>フルオロウラシル・ドキシル®・ドセタキセル®

手足症候群の症状と程度

グレード1 乾燥、しびれ、皮膚知覚過敏、ヒリヒリ・チクチク感、痛みのない皮膚の赤み・腫れ 日常生活に制限なし	軽症  
グレード2 痛みを伴う赤み・腫れ 日常生活に制限あり	 
グレード3 皮膚が剥がれ落ちる、ひび割れ、ただれや傷、水ぶくれ、強い痛み 日常生活を送ることが困難	重症  

スキンケアの基本

①手足を清潔に保つ

- ◎洗う時は、弱低刺激の洗浄剤を使用し、38℃程度のぬるめのお湯を使いましょう。
- ◎肌を傷つけないように洗浄剤の泡を肌のにせて、手のひらでやさしく洗います。(ナイロンタオルはさけます)。

②刺激を避ける

- ◎足にあったやわらかいゆったりした靴を履きましょう。
- ◎足底に負担をかける激しい運動(長時間の歩行も)は避けましょう。



- ◎手袋や靴下を着用して手足を保護し、水仕事や庭仕事の際は、手袋を着用しましょう。



- ◎日焼けしないように、日傘、帽子を使用し、長袖の上着、長ズボンを着ましょう。

- ◎露出部分には日焼け止めクリーム(水で流せるもの)を使用し、汗をかいたら塗りなおしましょう。日焼け止めは、SPF15~30、PA2+~3+を目安とします。(SPF:紫外線防御効果、PA:紫外線を防ぐ効果)

③しっかり保湿する。〈皮膚の乾燥は外的刺激物が侵入し、炎症を起こす原因となります〉

- ◎保湿剤は、アルコールや香料が含まれていない刺激の少ないものなら、ふだん使い慣れている市販品でもかまいません。使いやすいものを使用しましょう。
- ◎入浴後、体を軽くタオルで拭いてから10分以内を目安に保湿剤をつけましょう。

【保湿クリームの量と塗り方】

- ①保湿剤を指先や手のひらにとります。塗る量の目安は軟膏・クリームの場合、人差し指第一関節分の分量が手のひら2枚分の面積になります。(ローションの場合、一円玉の大きさが手のひら2枚分の面積になります。)
- ②保湿剤は塗りたい面に何点かに分けて置きます。
- ③手のひらで押さえるように塗ります。
 ☆少なくとも1日2~3回、塗ります。
 ☆かかとなどの皮膚が硬いところは、入浴後に角質がふやけた状態で保湿を塗るのがベストです。
 ☆ステロイド軟膏が処方されている場合は保湿剤→ステロイドの順に炎症のある部分に塗っていきましょう。



毎日スキンケアを行いながら「手のひら」「足のうら」を観察しましょう!

症状が出現した時

- ◎赤みや痛み気づいたら、できるだけその部位に刺激を与えず安静を保ちましょう。
- ◎症状は我慢せず必ず担当医に相談してください。「いつ頃から症状があったか」「痛みの有無や程度」「日常生活に支障を来しているかどうか」などの情報を伝えてください。
- ◎保湿剤、ステロイド含有軟膏などを使用します。その際、皮膚科受診が好ましいと考えられています。手足症候群は、適切な処置により改善することがわかっています。
- ◎担当医は症状の程度により、治療の継続・薬の減量・休薬を検討します。

参考資料:<https://gansupport.jp/article/treatment/anti/anti01/3693.html>がんサポート

9 浮腫

使用する薬の種類によって抗がん剤開始後数週間から、浮腫が現れることがあります。全身性と局所性にわけられます。薬の種類だけでなく心機能、腎機能低下や血液の蛋白量の低下によっても現れる事もあるので、症状が出た場合は主治医に相談してください。

- ◎同じ姿勢で長く過ごすとき(就寝中やテレビを見る時など)には、むくんでいる部位をクッションなどを使用し高く挙げておきましょう。
- ◎浮腫のある皮膚の乾燥を避け、清潔に保ちましょう。
- ◎普段から皮膚を傷つけないように、手袋、靴下などで保護し、赤み、痛み、腫れなどの炎症症状を観察しておきましょう。
- ◎浮腫のある部分に圧がかからないようにしましょう。
- ◎浮腫のある部分は皮膚感覚が低下しているため、火傷・凍傷に気を付けましょう。

次のような症状がある場合には、病院に連絡をして下さい。

- ◎むくみのある部位に発赤、痛み、熱感が続く。

10 しびれ(神経障害による)

抗がん剤によっては、副作用としてしびれ(神経障害)がおこります。検査ではわからない症状なので、違和感があれば早めに医師に伝えましょう。早めに対処することが大事です。

しびれの症状

- ◎手足、足先のしびれや冷たい感じ
 - ◎ぼたんがかげにくい
 - ◎物をうまくつかめない
 - ◎文字がうまくかけない
 - ◎転びやすい
- ◎外傷に気づきにくくなることもあるので、やけどやぶついたりしないようにしましょう。
 - ◎低温やけどには注意しましょう(カイロや湯たんぽなど)。
 - ◎自分にあった靴を選び、転倒に注意しましょう。
 - ◎症状がひどく日常生活に支障がある場合にはしびれを軽減させる内服薬を服用することもあります。
 - ◎痺れが強い場合には医師または医療スタッフに相談しましょう。(抗がん剤の量を減らしたり、投与を休んだりすることもあります。)

オキサリプラチン(エルプラット)を投与している場合、特徴的な急性末梢神経障害があります

寒冷刺激を避けることが大事です。

- ◎冷たいものに触れない。
- ◎冷たいものを飲まない。
- ◎冬季や冷房のきいた環境下では肌の露出は避ける。

痺れを和らげるお薬

薬剤については、主治医の指示に従いましょう。以下は参考資料です。
一時的な痺れだけでなく、回復まで時間がかかる痺れもあります。早めの対処が大切です。
痺れがひどくなるようであればすぐに申し出て下さい。

薬の名前(成分名)	備考
メチコバール (メコバラミン)	ビタミン剤です。痛んだ神経の正常化を促進します。通常、1日3回服用します。
プレガバリン (プレガバリン)	鎮痛作用があります。副作用として、めまい、眠気が出ることもあるので、車の運転は避けましょう。通常、プレガバリンとタリージェは1日2回、サインバルタは1日1回服用します。
タリージェ (ミロガバリン)	
サインバルタ (デュロキセチン)	
ごしゃじんきがん 牛車腎気丸	漢方薬です。 空腹時(食間・食前)に服用する方が吸収がよいです。飲み忘れた場合は食後に服用しても問題ありません。通常、1日3回服用します。
ガバペン (ガバペンチン)	突然びりびり電気が走る痛み、持続的なしびれ、じんじんする痛みを抑えてくれます。眠気、喉が渇く、便秘などの副作用が出現した場合は申し出て下さい。
ランドセン (クロナゼパム)	
テグレートール (カルバマゼピン)	
デパケン (バルプロ酸Na)	
トリプタノール (アミトリプチリン)	
メキシレチン (メキシレチン)	しびれの他に不整脈の薬として使用されることもあります。胃部不快感が現われることがあるので食後に服用しましょう。また、食道潰瘍ができることがあるので、服用後は横にならないようにしましょう。

11 脱毛

脱毛は毛根の毛母細胞が障害されることによって起こります。個人差はありますが、治療開始2~3週間後から始まり、治療終了後3~6ヶ月で生え始め、8か月~1年でショートスタイル程度に回復します。

◎出来れば、治療開始前の段階で毛髪を短めにしておきましょう。あらかじめ短くしておくとしampooやブラッシング、頭皮のケアがしやすくなります。また掃除もしやすくなります。

◎治療前にウィッグや帽子を準備しておくこともお勧めします。



◎脱毛中も脱毛後も頭皮を清潔に保つために、きちんと頭皮を洗いましょう。

◎頭皮の刺激を少なくするために、シャンプーは薄めにするか刺激の少ないものを使用し、爪を切り手掌でよく泡立ててから、ぬるめのお湯でやさしく洗いましょう。

◎毛先の柔らかいヘアブラシを使い、髪への負担をかけすぎないようにドライヤーは低温で使用しましょう。

◎頭皮が刺激で傷みやすくなっているため、パーマや脱色、毛染めはしないようにしましょう。

◎外出時には寒さによる刺激や紫外線などから頭皮を保護するために、外出時にはウィッグや帽子をかぶるようにしましょう。

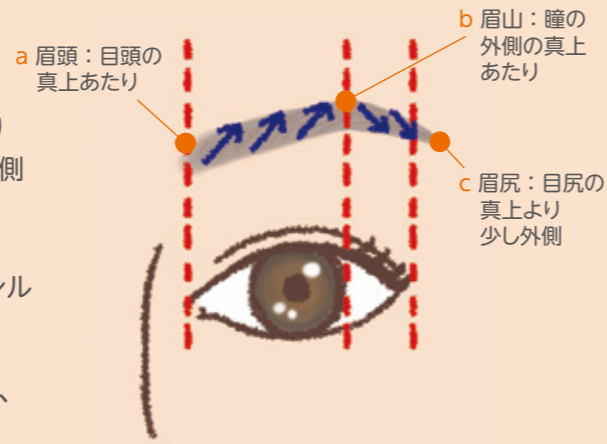


◎ウィッグは必ずしも購入しなければならないものではありません。購入する場合は、ウィッグの特徴を知り自分のライフスタイルにあったものを選びましょう。

◎まつ毛や眉毛も抜けてしまうことがありますのでカバー方法について情報収集しておくことをお勧めします。また、事前に顔写真を撮っておくと、メイクするときに参考になります。

きちんと描きたいとき ～眉毛の基本的な描き方～

- ポイントとなる部分に、ペンシルで印をつけます。
 - a 眉頭：目頭の真上あたり
 - b 眉山：瞳の外側の真上あたり
 - c 眉尻：目尻の真上より少し外側
- ポイントとなる部分につけた印と印の間を、すこしずつペンシルで埋めていきます。
- 眉パウダーで全体を仕上げると、落ちにくくなります。
- 眉頭部分を、鼻側に向けて少しぼかすとより自然です。
- 最初の印は、綿棒などでぼかして消しましょう。



ウィッグの選び方

種類	<ul style="list-style-type: none"> ◎既製品／既に出来上がっており、即日持ち帰りが可能です ◎フルオーダー／個人の希望に沿って作成、出来上がりまで時間がかかります。 ◎セミオーダー／ある程度出来上がりのものを、個人の希望に沿って調整します。
毛質と特徴	<ul style="list-style-type: none"> ◎人工毛／スタイルが崩れにくいですが、耐久性にやや欠けます。 ◎人毛／耐久性に優れていますが、洗うとスタイルが保持できないことがあります。 ◎ミックス毛(人工毛+人毛)／洗ってもスタイルが保持できますが、人工毛の部分が縮れることがあります。
ウィッグの構造	取り扱いの会社によって、分け目や裏地の構造が異なります。
サイズ調整などアフターサービス	自分でサイズ調整が可能なウィッグや販売店でアフターサービスとして無料でサイズ調整を行ってくれる場合など、販売店によって条件やサービスなどに違いがあります。しっかり比較し、検討しましょう。
価格	数千円～数十万まで…様々

髪の毛の量

抗がん剤投与開始

脱毛 2～3週間

脱毛が始まり髪の毛の量が少なくなってきました

抜け方は人それぞれです



この時期にかつらを用意する方が多いです



帽子やかつら、つけ毛が利用されます

抗がん剤投与終了

発毛 3～6カ月

元の髪質とは違う髪の毛が生えてくることもあります



8カ月～1年

徐々に髪の毛が増えてきます



多くの場合、治療が終了して3～6カ月経過すると毛がまた生え始め、6カ月～1年程度でほぼ回復します

回復

院内1F美容室でもウィッグを取り扱っており、試着ができます。どうぞお気軽にご相談下さい。

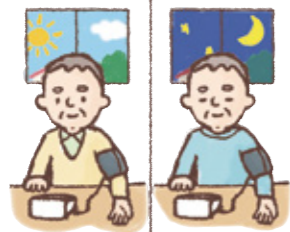
【営業時間】 平日9:00～17:30(日・祝祭日はお休み)

12 高血圧と血圧測定について

がんの治療に使われる薬剤の中には副作用として高血圧を引き起こすものがあります。高血圧の初期の自覚症状はほとんどありませんが、高血圧を治療せずに放置しておくと、高い圧力で血管が傷つき、弾力を失って硬くなります。これを「動脈硬化」といいます。高血圧とは収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上をいいます。

動脈硬化になると、血液の流れが悪くなって血管が詰まったり、血管が破裂して出血したりします。脳や心臓の血管がこのような状態になると、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など、命にかかわる病気を引き起こす可能性が高くなります。高血圧を起こす薬を使用するときには、定期的に血圧を測って下さい。

血圧の測定方法



- ①朝と夜、1日2回測定しましょう。
朝は起床後1時間以内に測りましょう。
夜は就寝前に測りましょう。



- ②トイレを済ませてから測りましょう。



- ③測定前に1～2分ほど安静にし、静かな環境で測りましょう。



- ④朝は食事前、服薬前に測りましょう。
夜は食事、入浴、服薬を済ませ測りましょう。



- ⑤血圧を測る腕は、左右どちらでも構いませんが、同じ側の腕で測定するようにしましょう。



- ⑥毎日血圧を測定して、記録しましょう。
外来受診時に記録した血圧を見せてください。

※血圧は状況によって数値が変動するため、同じ条件で毎日血圧を測りましょう。

※家庭用血圧計には、色々なタイプがあります。上腕で測るタイプが最も正確と言われており、日本高血圧学会もこのタイプを推奨しています。

化学療法と食事



治療が数カ月にわたる場合や治療中は栄養を十分とり、体力を維持することが大切になります。しかし、化学療法により、吐き気や嘔吐がでてきたり、口内炎とともに味覚・嗅覚障害がおこることにより食事が低下したり、食べ物がうまくからだに吸収されない状態になる場合があります。



治療による影響 ほとんどの薬剤が唾液の分泌を抑制します。

抗うつ剤の影響 うつ剤や催眠剤により、唾液の分泌量が減少します。

心理的要因 ストレスは副交感神経を乱し、唾液量も減少します。

手術、放射線治療、化学療法、ホルモン療法、免疫療法などは、とても強力な治療です。口内の粘膜や舌や食道などの健康な細胞への影響が不快な副作用を起こし、食べることに影響を及ぼします。また、心理的に不安定な時も食べられなくなります。食欲不振と吐き気は、神経過敏があるときの正常な反応です。食べられないということを、いかに工夫し克服していくかが重要です。

化学療法をうけている期間中にしっかり食べることでできる人は、副作用や感染症にも対処しやすくなります。



口内のケア、食事の工夫、柔軟な考え方が大切です。



※食べ物は、唾液に溶けることで味として感じますので、唾液量が減少すると味覚も障害されます。通常、口内炎は3週間ほどでおさまりますが、味覚障害は3～6カ月、頭頸部の放射線治療後では数年続く場合もあります。

がん免疫療法を受けられる患者さんへ



がん免疫療法は、その免疫反応(病原菌やがん細胞などの異物を攻撃・排除し自らの体を守ること)により全身への影響が考えられます。そのため、以下の症状に気を付けながら、早期の発見・対応が重要となります。特に、間質性肺炎や大腸炎などの症状がみられる場合には、すぐに連絡していただくようお願い致します。

投与に注意が必要な方

- ◎ 間質性肺炎と診断されたことがある方
- ◎ 自己免疫疾患と診断されたことがある方

ぶどう膜炎
→目がかすむ、見えにくい、2重に見えるまぶしく感じる、充血

下垂体機能異常
→倦怠感、食欲低下、体重減少、身体のだるさ

心臓の障害
→動悸、めまい、胸の痛み

肝障害
→皮膚や尿の色が黄色っぽい、白目が黄色くなる、身体のだるさ

腎炎
→むくみ、尿が出にくい、血尿が出る

I型糖尿病
→のどの渇き、多飲、多尿、倦怠感、吐き気

皮膚障害
→皮膚がかゆい、発疹が出る
白斑(肌の脱色)

脳炎・髄膜炎
→頭痛、首の硬直、意識障害

白髪
→髪に脱色がみられる

甲状腺機能異常
→倦怠感、やる気が出ない、むくみ

間質性肺炎
→咳が出る、息苦しい、発熱、歩行時などに息が切れる
※症状がみられたら、すぐに連絡してください。

大腸炎
→腹痛、下痢(1日5回以上3日続く)、赤っぽい便が出る(血便)
※症状がみられたら、すぐに連絡してください。

重症筋無力症、筋炎の可能性
→手足に力が入りにくい、筋肉痛、関節が痛い、臉が重い

正常 軽度 中等度 強度

CVポートを留置している患者さんへ



① 毎日観察をしましょう

- ◎ 痛みはありませんか?
- ◎ 腫れていませんか?
- ◎ 触れてみて、熱感はないですか?
- ◎ 出血や化膿していませんか?
- ◎ 熱は出ていませんか?



② 清潔にしましょう

- ◎ 入浴時に石鹸を泡立ててやさしく洗いましょう。



③ 閉塞を予防しましょう

- ◎ 4週間に1度は必ず生理食塩水やヘパリンで開通させ、いつでも使用できる状態を維持しましょう。
※この処置をしないことにより閉塞し、使用できなくなることがあります。
※使用できなくなった場合、抜去・再留置などの大きな処置が必要になります。

①～③について毎日確認を行い、異常があればすぐに医療機関に連絡し相談しましょう

④ 上腕での血圧測定は、ポートを留置していない側の腕で測定しましょう

※また、ポート留置時にメーカーが発行しているカードに必要事項を記入し、医療機関受診の際は、カードを提示してください。

化学療法中の インフルエンザ知識



1 インフルエンザの基礎知識

インフルエンザとは？

インフルエンザとはインフルエンザ・ウイルスに感染して起こる病気です。伝染性が非常に強く、普通のかぜとは区別した方がよい感染症です。インフルエンザを発病する前日から、発病後3～7日間程度(熱が下がった後でも2日間程度)は、他の人にうつる力(感染力)があるとされています。

インフルエンザ患者のせきやくしゃみなどとともに、インフルエンザウイルスが小さな飛沫(しぶき)となって空気中に飛び散り(飛沫はおよそ2m飛ぶとされています)、これを周りの人が吸い込むことや、インフルエンザウイルスがついた手で、目や口を触ることで感染します。2m離れると感染の危険は下がり、マスクや手洗いも感染予防になるとされています。

インフルエンザは感染しても、必ず発病するとは限りません。その人にインフルエンザウイルスに対する免疫(抵抗力)があれば、感染しても発病しなかったり、軽い症状で済むことがあります。



インフルエンザの診断は？

迅速キットと症状から総合的に判断します。

ただし、迅速キットは、発症後6時間までの感度(正当率)は、**A型で64.3%、B型で71.4%**、発症後7時間から12時間では、**A型で90.6%、B型では83.3%**と報告されています。即ち、初期には陰性(検出されないこと)も結構あることに注意しましょう。

インフルエンザが流行したら？

- ◎学校や仕事場、人込みや繁華街への外出を控える。
- ◎外出時にはマスクを着用する。
- ◎うがい・手洗いの励行(帰宅時のうがい・手洗いも一般的な感染症の予防です)。
- ◎室内では加湿器などを使用して適度な湿度に保つ。



インフルエンザが流行した場合、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、疲れ気味、睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えた方がよいでしょう。空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するためで、外出時にはマスク(喉を加湿することになります)を着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つと良いでしょう。

② 化学療法施行中のインフルエンザ予防接種について

予防接種は必要でしょうか？

がん治療の学会(日本臨床腫瘍学会)は、化学療法を開始するまでに2週間以上の期間がある場合、インフルエンザの予防接種を推奨すると述べています。これは、予防接種の十分な効果は、接種後2週間から5ヶ月程度と考えられているからです。

しかし、特殊な化学療法剤(一番有名なのは「リツキシマブ」という薬ですが)や強い化学療法(大量の化学療法剤を用いた治療や骨髄移植など)を施行中の患者さんでは、予防接種を行っても十分な免疫が出来ないとも言われています。

まだ結論は出ていませんが、少なくとも予防接種の副作用が少ない(化学療法中でも施行は可能)ことを考えると、化学療法施行中であっても、予防接種には、インフルエンザの重症化を予防すると言ったある種の効果は望める、と考えても良いようです。

即ち、予防接種は出来ればした方が良いと考えられますが、したから安心という考え方は止め、予防接種をしても十分感染に対して注意が必要です。

予防接種はいつすれば良いのでしょうか？

治療中でもある程度の免疫は出来ると考えられていますが、出来るだけ、化学療法を開始する2週間以上前が良いとされています。治療が開始されるとそれだけ予防接種の効果は弱くなります。しかも治療開始後は、治療の合間の予防接種のタイミングを見つけるのが難しいものです。

なお、こう言った内容はホルモン療法を行っている患者さんには当てはまりません。ホルモン治療をなさっている患者さんは、健常者と同じように予防接種が出来ます。

また、**主治医以外の先生に予防接種を依頼する場合には、必ず化学療法中である事を告げるようにしましょう。**



日常生活で注意すること



抗がん薬は、がん細胞に対して効果を示しますが、正常な細胞にも影響を与えるため、副作用が起こってしまいます。そのため、抗がん薬が身体の外に排泄されるまでの期間は、尿や便などの取り扱いに注意が必要になります。通常は、**治療中から治療終了後、最低2日間(48時間)**は対策をとります。内服の抗がん薬治療を行っている場合も同様です。それ以降は、特別な対策は通常不要です

トイレ

- ◎トイレ利用時、尿の飛散を防ぐため、男性も便器に座るようにしましょう。
- ◎使用後は流し残しがないように、ふたを閉め、2回水を流すようにしましょう。
- ◎トイレ周囲が汚染した場合、自分でトイレトーパーを使って拭き取りトイレに流しましょう。
- ◎トイレ後はしっかり手洗いを行いましょう。



排泄物(尿・便)、嘔吐物などの取り扱いを本人(家族)が行う場合

- ◎本人(家族)が尿や便、嘔吐物、ストーマケア用品を取り扱う時は、手袋を装着して行いましょう。オムツを使用している場合は早めに交換しましょう。
- ◎使用済みのオムツやストーマケア用品は2重にしたビニール袋で密封し捨てましょう。
- ◎取り扱い後は、手が汚れていなくてもしっかり手洗いを行いましょう。



洗濯物

- ◎汚染していない場合は、治療期間中でも通常通りの洗濯方法で良いです。尿・便、嘔吐物などで汚染している場合、1回目は他の洗濯物とは区別して予洗いし、2回目は通常の洗濯方法を行いましょう。すぐ洗濯が行えない場合は、2重にしたビニール袋に密封して保管しましょう。

排泄物(尿・便)、嘔吐物などが皮膚に付いた場合

- ◎皮膚へ付着した場合は石鹸と流水で洗い流し、目に入った場合はすぐに流水で洗い流しましょう。何らかの症状が出現した場合には、医療スタッフへ相談してください。

これまでに当院で抗がん薬使用中の患者さんのご家族等に健康被害の報告はありません。正しい知識を持てば、過度に心配する必要はありません。