抗がん剤治療を受けられる方へ

-日常生活の過ごし方-

上尾中央総合病院

外来化学療法室

患者さん、ご家族の方へ

これから抗がん剤治療が始まりますね。

上尾中央総合病院では、患者さんが抗がん剤について理解した上で、安心安全に化学療法を受けていただくために、このパンフレットを作成しました。

ここでは、代表的な抗がん剤の副作用と具体的な予防策について紹介していきます。

多くの症状は、一時的で、数日でおさまります。次のコースは、副作用が落ち着いて、始まる前の状態に戻ったことを確認し行います。

どうか怖がらずに、安心して、治療を受けに来てください。

ご家庭や職場で、できるだけこれまで通りに過ごせるように、一緒に考え、お手伝いいたします。

一緒に頑張りましょう。

ご不明な点がありましたらその都度ご説明いたしますのでお気軽にお声がけください。また、がん相談支援センターの利用も可能です。

上尾中央総合病院　外来化学療法室　スタッフ一同

もくじ

1.抗がん剤治療を受ける前の準備・・・・・・1 ページ

2.抗がん剤治療の副作用と発現時期・・・・2 ページ

3.抗がん剤治療の副作用について・

アレルギー症状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 ページ

針が入りにくい・血管痛・抗がん剤の血管外への漏れ・・・・・・・・・・4 ページ

吐き気・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5 ページ

味覚障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ・・

便秘・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8 ページ

下痢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9 ページ

口内炎・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10 ページ

しびれ(末梢神経障害)・・・・・・・・・・・11 ページ

皮膚障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13 ページ

骨髄抑制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15 ページ

脱毛・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17 ページ

1.抗がん剤治療を受ける前の準備

■日常生活の中で治療を継続させるための準備

«家庭内での役割分担»

治療中は体調を崩してしまうこともあります。例えば、家事を担当していればそれができない場合もあります。家庭内で患者さんの役割を整理し、協力者や代行者を決めておくと良いでしょう。

«一人暮らしの場合»

一人暮らしの場合は、なにかあったときに頼れる人を確認しておくと安心でしょう。

«仕事の調整»

お仕事をされている方は、職場と調整をしておくと仕事と治療の両立がスムーズになる場合があります。上尾中央総合病院がん相談支援センターでは、がん患者さんの仕事と治療の両立支援も行っています。ひとりで調整するのが難しい場合は、ぜひご相談ください。

■通院方法の確認

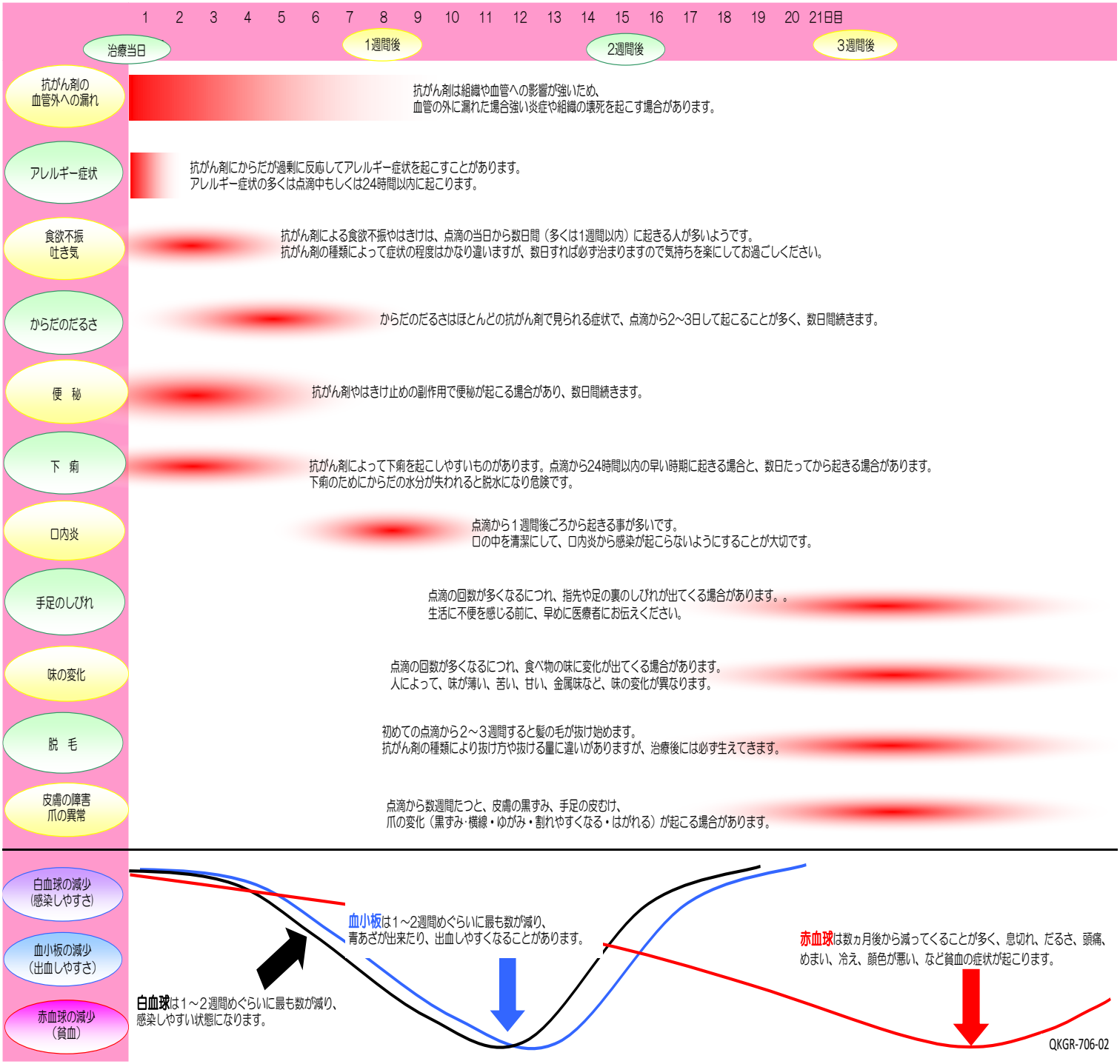
抗がん剤の種類によっては点滴中にアルコール成分を含むものがあります。また治療時に抗アレルギー薬の投与が行われる場合や、初めての抗がん剤を投与する日は、治療直後の車の運転はできません。通院のサポートの確保や公共交通機関の確認をしておきましょう。

体調不良時や夜間に体調が悪くなったときに受診する方法を初回治療時にお伝えします。いざというときに慌てないように、準備をしておくと安心です。。

■体調管理

上尾中央総合病院外来化学療法室では、体調変化のパターンをつかみやすくするために、治療日誌の記載をおすすめしています。オリエンテーション時または初回治療時にお渡しいたします。

2.抗がん剤治療の副作用と発現時期



上の表で、黒い線から下の副作用は血液検査を行わないと分かりません。

黒い線から上の赤いぼかしで記された副作用は患者さん自身にしかわかりません。

〇〇日目に症状がでたよ、と私たちに教えていただけるように、化学療法室では

患者さん皆様に治療日誌を書いていただくことをおすすめしています。

オリエンテーションの日、または治療初日にお渡しいたします。

3.抗がん剤の副作用について

アレルギー症状

✿Q&A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「アレルギー体質で、以前内服薬でアレルギーが出たことがあるので少し不安です。アレルギーが出たらどのように対処しますか？」

A.　アレルギー症状の多くは点滴中に起こりますので、点滴前と違う症状が出た場合は、すぐに看護師を呼んで点滴をストップすれば症状が重くなるのを防ぐことができます。点滴をストップすることで症状が治まる場合もありますし、症状を抑えるお薬を使う場合もあります。

1．症状

手のひらや足の裏が痒くなる、蕁麻疹、口の中やのどの違和感やしびれ感、顔や体がカーッと熱くなる、吐き気、胸の圧迫感、くしゃみ、冷や汗などの症状が初期症状として現れることがあります。

2．対処方法

●アレルギー体質がある場合（食べもの、薬を使用して蕁麻疹が出たことがある、喘息の既往がある、花粉症やアレルギー性鼻炎があるなど）は担当医や薬剤師、看護師にあらかじめお知らせください。

●アレルギーが起こりやすいことが分かっている抗がん剤を使うときは、あらかじめアレルギーを抑える薬を使用します。 治療前の説明の時にお知らせします。アレルギーを抑える薬の中には、緑内障や前立腺肥大の病気があると使用できないものがあります。

●アレルギーを抑える薬によっては、眠気が出る場合があります。眠気があると、歩行時にふらつくことがありますので、立ち上がる際は支えなどをつかんでゆっくり動き始めましょう。治療直後の車の運転を控えていただく場合がありますので、詳しくは薬剤師や看護師にご確認ください。ふらつきが強い時には、看護師にお知らせください。

針が入りにくい・血管痛・抗がん剤の血管外への漏れ

✿Q&A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「よく血管が細いと言われます。採血や点滴が心配です・・・」

A.いつもより多く水分をとる、とくに温かい飲み物を飲むのが効果的。衣服を着るなど、体を冷やさない工夫をするだけでも、血管が出やすくなり、針が入りやすくなります。カイロで腕を温める場合は、ひじの上外側がおすすめです！

1．血管痛の症状と対処方法

一部の抗がん剤や吐き気止めでは、点滴が入っている血管に沿って痛みが出ることがあります。なるべく太い血管を選ぶ、血管を温めて血流を良くすることで症状を軽くすることができます。

2．抗がん剤が血管外への漏れたときの症状と対処方法

●抗がん剤が入っている血管の周囲に痛みや圧迫感、違和感を感じたり、腫れてきたりします。

●治療当日に採血をした場合には、採血とは逆の腕に抗がん剤治療の針を入れます。採血と同じ側の腕で点滴をする場合には、採血をしたところから離れた血管、または採血の場所よりも体に近い側で点滴の針を入れます。

●点滴の間、体や腕を全く動かさずにいる必要はありませんが、動いた拍子に点滴が漏れることがあります。そのため、点滴の前にはトイレを済ませておいてください。点滴の途中でも、看護師を呼んでいただければトイレに行くことも可能です。

●抗がん剤の種類によっては漏れた部位に皮膚障害を来すものがあります。障害を起こし易い薬剤の点滴時には看護師がお伝えしますので、その薬剤の点滴中は針の入っている部分を安静に保つようにしましょう。

●抗がん剤が漏れた場合には、できるだけ早めに見つけて、 処置をする必要があります。痛みや圧迫感、違和感を少しでも感じたら、遠慮せずに看護師にお伝えください。

吐き気

✿Q&A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「抗がん剤って、吐き気が強いんですよね。吐いているところをドラマでも見たことがあります。不安です。」

A.現代は、吐き気止めが進化しています。昔のドラマのように嘔吐する患者さんはほとんどいません。抗がん剤が身体から排出されれば、吐き気は必ずおさまります。

1．症状

二日酔いのような症状で、薬によっては何日間かむかむかした感じが続く場合があります。吐き気・おう吐を引き起こす可能性が高い治療の場合には、医師が予防薬として吐き気止めの点滴と飲み薬を処方します。

2. 対処方法

●吐き気やおう吐で水分も摂れないとき、食事量がいつもの半分以下の日が４日以上続くときは病院に連絡しましょう。

●吐き気止めは予防的に使います。気分が悪くなくても、予防薬として出された吐き気止めは飲むようにしてください。

●無理せず食べられるものを探し、少量ずつ可能な範囲で食べるとよいでしょう。

●食事が思うように入らないときも、水分はできるだけ摂るようにしてください。吐き気で水分も摂れない場合は、点滴で水分を入れる必要がありますので、早めに病院に連絡をしましょう。

●料理は冷やしたり、冷まして食べることでにおいが軽減し、食べやすくなることがあります。

味覚障害

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「味覚障害が出て美味しく感じられるものがジャンクフードばかり。がん治療中にジャンクフードなんて食べたらダメですよね・・・？」

A.カップラーメン、ハンバーガー、フライドチキンなどの身体に悪そうなものでも、山ほど食べなければ問題ありません。食べないより良いですよ。多くの患者さんに好評な味は・・・ずばりマヨネーズ味！（ポテトサラダなど）

1.症状

治療をはじめてしばらくたつと、金属のような味、舌に膜が張ったような感じ、味がわかりにくい、なにを食べても甘い、苦いといった症状が起こる場合があります。治療が終わるとだんだんと回復してきます。これまでの自分の好き嫌いにとらわれずに、いろいろな味を試してみましょう。何かしら美味しく感じられる味覚を一緒に探しましょう。今までに患者さんが教えてくれた食べものを次のページに挙げてあります。皆さんも『これはいける！』という食べ物があったら教えてくださいね。

2.対処方法

●ぶくぶくうがいで口の乾燥を防いだり、水分の多い食べものを摂ることで、味が口の中に広がり、味を感じやすくなります。また、ぶくぶくうがいは口内炎や口の中の感染症の予防になります。

１）塩味やしょうゆ味を苦く感じる場合、金属味を感じる場合

●食前にレモンやフルーツジュースで味覚を刺激する

●塩味を控えめにする

●塩分濃度を考慮して、みそ味を取り入れる

●昆布やカツオなどのだしの風味を利用する

●胡麻、レモンなどの風味や香りを利用する

●酢の物（あまり酢は強くしない）を取り入れる

２）甘みを強く感じる場合

●塩味、しょうゆ味、みそ味を濃くしてみる

●砂糖、みりんなどの甘みを控える

●汁ものを試す（甘く感じない場合があるようです）

●酸味のあるジュースや酢、スパイスを利用する

３）味を感じにくい場合

●濃いめの味付けにしてみる

●果物、酢の物、汁ものを多く取り入れる

●食事の温度は人肌程度にする

４）食べ物を苦く感じる場合

●あめやキャラメルなどで口直しする

●だしを利かせた汁ものをとる

●卵豆腐や茶わん蒸しは食べやすい

●好みに応じて、薬味や香辛料を取り入れる

患者さんに人気の食べ物♪

スイーツ（あんこ、ケーキが人気です！）、焼きいも、冷やし中華やそうめん（ごま油と紅ショウガがポイント）、マヨネーズ味、茶碗蒸し、レモン味、プリン、ラーメン　など✨

便秘

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「便秘薬って癖になるから飲まないほうがいいって聞いたけど･･･」

A.癖になりにくいお薬もあります。点滴のあとに、普段と便の出方が違ったら、下剤を飲んで、一日目の便を早めに出すことが秘訣です。じっとしていても腸は動きません。歩いて腸を動かしましょう。

1.症状

抗がん剤や吐き気止めの影響で、腸の動きが悪くなり、便秘になることが多くあります。

2.対処方法

●腸の運動を強める下剤や便の水分を保ち、便が硬くなるのを防ぐ下剤が処方される場合があります。

●1 回目の治療で便秘になった方は、2 回目以降も便秘になりやすいようです。便秘する前に下剤を飲み始めることも効果的です。

●水分がとれるようであれば、１日１.５～２ Ｌの水分をとるようにしましょう。繊維の多い食べ物をとると良いでしょう。

●おなかを時計方向にさすりながら排便したり、排便を我慢せず毎日同じくらいの時間にトイレに座ってみると効果的です。

●症状が改善せず、おなかがはったり、痛みや吐き気・おう吐を伴う場合は、担当医や看護師に相談しましょう。

下痢

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「下痢が続き、お尻を何回も拭いていたらトイレットペーパーで擦れてひりひりと痛くなってきました。お尻のケアでおすすめはありますか？」

A.排便のあとはトイレットペーパーで擦らず、ウォシュレットを使用しポンポンと水気を拭きとるようにしましょう。トイレに流せるタイプの赤ちゃんのお尻拭きで拭くのもおすすめです。市販でお尻の洗浄アイテムもあります。例）サニーナなど

1.症状

一部の抗がん剤では下痢が起こることがあります。下痢が続く場合はしっかりと水分を摂り、脱水にならないようにすることが大切です。口から水分が摂れない場合は、点滴が必要ですので、病院に連絡してください。

2.対処方法

●消化のよいもの（お粥や煮込んだうどんなど）を食べ、食事は何回かに分けて、少しずつとるとよいでしょう。

●下痢が続くと脱水症状（のどが渇く、皮膚が乾燥する、 疲労が強いなど）を起こしてしまうため、水分や経口補水液などを摂取するようにしましょう。

●下痢が続き、白血球減少の時期に重なると、ちょっとした肛門周囲のびらんや亀裂でも細菌感染を起こしやすくなるので清潔を保ちましょう。

口内炎

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「口内炎ができて食べ物がしみるので、食欲が出ません。食事をとらなかったときは歯磨きをお休みしてもいいですか？」

A.　食事を食べると、口の中は唾液で自然と潤います。食べないと唾液が出ず、口の中が不潔になりやすいのです。食欲がなく食事をとれていないときこそ、歯磨きをするようにしましょう。一日８回を目安にぶくぶくうがいで口の中の潤いを保ちましょう。トイレに行った後、手を洗う際の“ついでうがい”がおすすめです！

1.症状

抗がん剤による口内炎は、口の中を舌で触ったときに柔らかい場所にできやすいです。（頬や唇の内側、舌の裏側など）抗がん剤の投与後、およそ５日目から１０日目ごろに発生しやすくなります。

2.対処方法

●治療前に歯科を受診し、入れ歯の点検やブラッシング、うがいの指導を受けておくことをお勧めいたします。

●痛みが強い場合には、消毒作用や痛み止めの作用のあるうがい薬や軟膏を使うこともあります。

●歯ぐきの傷つきを防止するため、歯ブラシは小さめの柔らかいブラシのものを使うとよいでしょう。また、刺激の弱い歯磨き粉を用いるとよいでしょう。

●やわらかい料理（お粥や、やわらかく煮込んだうどんなど）、しみにくい料理が食べやすいです。

しびれ（末梢神経障害）

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「手先を使う仕事をしています。タキサン系の抗がん剤を使用する予定です。なるべく手先のしびれを予防したいのですが、なにか良い方法はありますか？」

A．タキサン系の抗がん剤を使用する多くの患者さんに行っている方法として、一時的に血流を悪くして抗がん剤が手足にいかないようにする方法があります。ずばり冷却と圧迫です。具体的には、しびれの出る抗がん剤の点滴中に凍らせたペットボトルを手に握ったりアイスノンで冷やします。またサイズのキツイ手袋をつける、指サックをはめる、テープを巻くといった方法で圧迫します。上尾中央総合病院の化学療法室では冷却グッズをご用意しています。圧迫グッズはご自身でご準備していただきます。わからないことは看護師にお声掛けください。

圧迫と冷却の例です✨

初回は看護師と一緒にやってみましょう♪

1.症状

しびれは、目に見えない感覚障害です。抗がん剤の種類によりますが、回数を重ねることより症状が強くなります。「ピリピリと電気が走るような感じ」「感覚が鈍くなる」「砂利や砂の上を歩いているような感じ」「パソコンのキーボードを押した感覚が分かりにくい」などと例える患者さんがいます。

2.対処方法

●タキサン系以外の抗がん剤（エルプラット®）では、冷却によって神経症状が出現することがあります。この場合は点滴している腕を温めます。冷やしたほうが良いのか、温めたほうが良いのか、わからない場合は、看護師や薬剤師にお気軽にお問合せください。

●末梢神経障害が起こると、感覚が鈍くなるため火傷やけがに気づきにくくなります。起こりやすいけがとして、温度が分かりにくくなる→やけどをしやすい　／　足が思ったより上がらなくなる→つまずく、階段を踏み外す　／　治療前と同じようにものを掴んでいるつもりが掴む力が弱い→ものを落としやすい、などがあります。しびれの強い部分は怪我をしていないか目で確認するようにしましょう。

●履物は、つっかけタイプではなく、しっかりとかかとまで履けるタイプの靴を選びましょう。ヒールは避けた方がよいでしょう。

●ボタンがかけにくい、パソコンのキーボードが打てない、文字がうまく書けない、お箸が使いにくくなった、物を落としやすくなった、など日常生活に支障が出てきた時には担当医または薬剤師、看護師にお知らせください。

皮膚障害

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「主治医から皮疹が出やすい抗がん剤だと説明を受けたのですが、自宅でできる予防策はどんなことがありますか？」

A. 皮膚の清潔、保湿、保護を心がけることで、症状を和らげることができます。皮膚への刺激は症状を悪くしますので、身体を洗うときは手でやさしく洗い、拭くときも擦らないようぽんぽんと水気を拭きとりましょう。保湿剤は処方されたものでも市販のものでもかまいません。乾いて皮膚が硬くなる前に、お風呂上りには必ず保湿をしましょう。市販のもので、お風呂上りに濡れた肌に使える保湿剤が出てきており、大変便利です。

皮疹

顔や頭皮、背中や胸部、腹部など全身にかゆみを伴う発疹や赤みが出現することがあります。ニキビのように白い膿を中心に赤い発疹がでることがあります。

手足症候群

手のひらや足の裏が赤くなる、腫れてきて違和感がある、角質（皮膚の皮）が分厚くなって硬くなる、チクチク感やヒリヒリ感といった症状が出現します。症状が悪化すると、水疱や潰瘍となり痛みで歩きにくい、おはしが使いにくいなどの症状がでることがあります。

爪囲炎

爪の周りの赤みや腫れ、浸出液がみられます。赤く盛り上がり肉芽を形成することもあります。分子標的薬、とくにEGFR阻害薬では高頻度で発生します。

2.対処方法

●圧迫すると手足症候群は悪化します。足にあった靴を着用しましょう。ヒールや先のとがった靴はなるべく避けた方がよいでしょう。

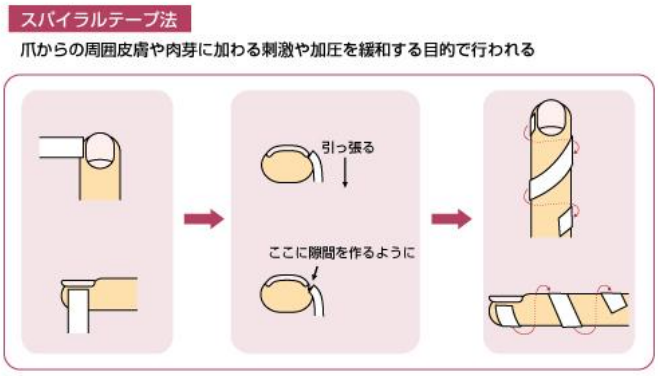
●雑巾絞り、固い蓋の開け閉め、長時間にわたって文章を書くなど、手に圧がかかる作業はできる限り避けましょう。

●直射日光（紫外線）は皮膚への刺激になるので避けましょう。日焼け止めはスプレータイプやロールオンタイプなど色々ありますので使いやすいものを選びましょう。

●手の爪、足の爪をよく観察するようにしましょう。

●抗がん剤治療が始まってからでは、爪の伸びが悪いことが多く、さらにもろくなりやすいです。治療前からスクエアカットにしておくこと、深爪にしないことがポイントです。

●爪囲炎が悪化したときは早めに医師や薬剤師、看護師にお伝えください。悪化を防ぐためのテーピング方法をお伝えします。



骨髄抑制

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「幼い孫が遊びに来ます。抗がん剤治療中は会うのを控えたほうがいいのでしょうか・・・？」

A.白血球が少ない時期に感染症を防ぐことは大切なことです。ですが、抗がん剤治療をしているからと言って普段の生活の中で必要以上に家族との接触やスキンシップを避ける必要はありませんよ。

骨髄抑制とは、自覚症状のない副作用で、血液データによってわかります。

赤血球	•酸素の運搬 •寿命が長いため抗がん剤投与後2週間から一か月以降でゆっくりと減少、抗がん剤の繰り返しにより数が減少
白血球	•細菌やウイルスと戦う •抗がん剤投与後1～2週間で最低値になり、その後1～2週間で徐々に回復
血小板	•止血の役割 •抗がん剤投与後2～3週間で最低値になり、その後3～4週間で回復

1.白血球減少

抗がん剤の影響で病原体と戦う身体の抵抗力が低下して細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。

【日常生活の注意点】

● ３８度以上の発熱、寒気、ふるえ、咳、のどの痛みが続くときは病院に連絡しましょう。

●外出時にはマスクを着用し、人ごみの多い時間の外出をするときはマスクを着けましょう。とくに病院には様々な疾患の患者さんがいます。来院前は必ずマスクを着用しましょう。あちこち回った手で食事をしたり、目や鼻を触るのは避けましょう。

●風邪を引いている人、咳をしている人からは遠ざかりましょう。

●体（皮膚や粘膜）を清潔に保ち、乾燥させないことが、感染予防の基本です。

<<感染予防の基本行動>>

1．　帰宅後や食事前は手を洗いましょう。保湿も忘れずに。
2．　できるだけ毎日お風呂（シャワー浴）に入りましょう。入浴後は保湿！
3．　食後は歯を磨き、こまめなぶくぶくうがいで口の乾燥を防ぎましょう。
　　食欲がないときも、歯磨き、うがいを続けることが大切です。

2.赤血球減少

赤血球は酸素の運搬が主な働きのため、赤血球が減少すると、体の臓器が酸素不足になり、手足の冷感・しびれ・立ちくらみ・倦怠感・息切れなど貧血症状が現れます。

【日常生活の注意点】

●息切れ、めまい、疲労、倦怠感、動悸がする、脈拍が増えるなどの症状がある場合は医師や薬剤師、看護師にお伝えください

●急激な動きを避け、ゆっくり動きましょう。

●めまいなどがある時には安静にしましょう。

3.血小板減少

血小板は、出血を止める役割を持っているため、血小板が減少すると出血が止まりにくくなります。

ただし、固形がんの治療は、日常生活に支障が出るような減少は起こりません。

血液がんの治療では、注意が必要になることがありますので、医師、看護師に確認しましょう。

脱毛

✿Q＆A-上尾はなこ看護師からのワンポイントアドバイス-✿

Q「抗がん剤治療が始まります。髪の毛は全部抜けますよね？帽子やウィッグを用意しようと思っています。」

A.　ちょっと待って！抗がん剤によっては、脱毛のないものもあります。帽子やウィッグを買う前に、脱毛するかどうか医師や薬剤師、看護師に確認してください。上尾中央総合病院化学療法室には、帽子やウィッグをはじめ脱毛のケア用品が置いてあります。お気軽に相談にいらしてください。

1.症状

抗がん剤の投与後２～３週間後から始まります。抗がん剤の投与が終了すれば、個人差がありますが 3～6 ヶ月で髪の毛が生え始めます。一か月に 1～2 ㎝程度のスピードでのびるので、半年経つとベリーショートくらいになります。前髪と頭のてっぺんは生えるスピードが遅く、周囲から生えてきます。生え始めの髪質は細く、くせ毛やウェーブになる人が多いですが、数年でもとに戻ります。

2.対処方法

●脱毛前に掃除用のコロコロやシャワーキャップを用意しておくと安心です。

●頭髪の清潔に努めましょう。シャンプーを特に低刺激にする必要はなく、段使っているものでかまいません。

●リンス（トリートメント）は髪の毛に使うものなので、毛が抜けたら必要ありません。

●パーマやカラーリングは、地肌への刺激がある場合があるので、注意して行ってください。

●『ウィッグを買いたい』と思ったら・・・

洋服選びと同じで、自分に似合って気に入ればどんなウィッグでも OK です。まずはほどほどの値段で試してみましょう。

●上尾中央総合病院 2 階、化学療法室前のサロンにはウィッグの見本がおいてあります。またメーカーパンフレットや情報をご用意しておりますので、これから治療される方、治療中の方はお気軽にお立ち寄り下さい。

ご不明な点があれば、まずは担当医にご相談ください

その他、ご不明な点はいつでもご相談ください

上尾中央総合病院

外来化学療法室

TEL 048-773-1111（内線 2221）