

化学療法 のご案内



目 次

化学療法について

1. 化学療法って何？	1
2. どんな副作用があるのでしょうか？	2
3. 副作用とその対処について	3
① 吐き気、嘔吐	3
② 感染	3
③ 脱毛	4
④ 倦怠感	4
⑤ 口内炎	5
⑥ 下痢	5
⑦ 便秘	6
⑧ その他の症状	6
相談・連絡方法	7
がん相談支援センターのご案内	7
外来化学療法をお受けになる患者様へ	8

化学療法について

1. 化学療法って何？

がんの化学療法とはがん細胞を攻撃する薬を使ってする治療のことです。がん細胞は勝手にどんどん増え続けていきます。抗がん剤はがん細胞の増殖を抑えたり死滅させる効果があります。全身に広がったがんに対して、手術前にがんを縮小させたり、手術後の再発予防に対して抗がん剤を使うことにより、がんの症状を和らげ、あなたらしい生活が送れるよう、またその状態が維持できるようにする効果をねらっています。

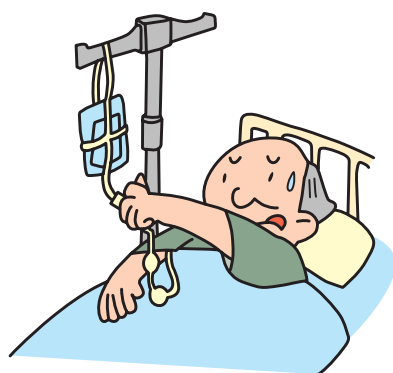
化学療法は外来で行なう場合と入院で行なう場合があります。初回は副作用症状の程度をみるために入院して行いますが、状態が安定していれば外来で行なうこともできます。

化学療法を受けられる方がもっとも心配されているのは効果のことはもちろんですが、副作用のことではないでしょうか？

抗がん剤は身体に入ったあと、血液の流れに乗って全身に運ばれ、がん細胞を攻撃します。がんにも効きますが、正常な細胞も傷つけてしまうことがあるため、副作用としての症状がでるのです。副作用は抗がん剤の種類や量など薬による違いや個人差もあります。最近では副作用を和らげるための治療も進んできています。

☆注射時にはこんなことに注意しましょう。

注射液が血管の外に漏れてしまうと、注射部位が腫れたり痛みを感じる場合があります。もし点滴中に次のような症状がみられた場合は、我慢せず、すぐに医師や看護師へお知らせください。



注射部位に痛みや灼熱感（熱い、ヒリヒリ、ピリピリするなど）、違和感がある。
注射部位の周辺が腫れている。
注射部位の周辺が赤くなっている。

2. どんな副作用があるのでしょうか？

すべての人に副作用が出るとは限りませんし、副作用の種類や程度、現れる時期も患者様によってさまざまです。よくみられる副作用と現れやすい時期をまとめてみました。

時 期	出現しやすい副作用
当 日	アレルギー反応：皮膚のかゆみ、皮膚が赤くなる、冷や汗が出る、動悸、息苦しさなど 発熱 点滴をした血管の痛み 吐き気、嘔吐など
一週間以内	発疹 倦怠感 食欲の低下 吐き気、嘔吐 関節痛、筋肉痛
一ヶ月以内	口内炎 下痢、便秘 食欲の低下 白血球減少：感染 赤血球減少：貧血（動悸・息切れ・倦怠感など） 血小板減少：出血（血が止まりにくい・内出血など） 脱毛 色素沈着 手足のしびれ
それ以降	手足のしびれが続く 味が分かりにくくなる、味覚が変わる 心臓の機能低下

※赤い色のついた点滴をされた方は、点滴直後から尿に赤い色がつくことがあります。通常2日以内に元に戻ります。それ以上続いたり、尿の色が濃くなった、排尿時に痛みがある、尿がすっきり出ないなど変わったことがあればご相談ください。

3. 副作用とその対処について

① 吐き気、嘔吐

症状は人によりさまざまです。抗がん剤投与直後から数日間続く場合があります。嘔吐が続き、水分も飲めないと脱水になってしまいます。

もし吐き気や嘔吐がある場合はそれを和らげる薬でいくつかの種類がありますので、ご相談いただき、ご自身に合った薬を使いながら治療を続けていくことが大切です。

- ★ においを不快に感じるものは近くに置かないようにしましょう。
- ★ 体を締め付けないような衣類を着用しましょう。
- ★ 一回の食事の量は少なめにしてみましょう。
- ★ 熱いものはにおいがきついで、気になるときは冷やした料理や室温に冷ました料理がよいでしょう。
- ★ 脂っこいものは避け、のど越しの良いものを食べてみましょう。
- ★ 量が取れないときは少量でカロリーの高いアイスクリーム、プリン、カロリーメイトなどを試すのもよいでしょう。
- ★ 脱水にならないように水分摂取を心がけましょう。
- ★ 食後は少し頭を高くして休みましょう。
- ★ 入院中の患者様については栄養士による嗜好調査をうけていただき、食べやすさ・栄養面から考えた食事をお出しします。



ワンポイント
アドバイス

② 感染

抗がん剤のため骨髄（血液が作られるところ）が障害を受け、体の中の白血球が少なくなります。白血球は病原体と闘い、感染から守ってくれます。数が少なくなると闘う力が弱くなり、感染しやすい状態になります。白血球が下がりやすい時期は7～28日目頃です。

白血球が少なくなった場合は化学療法をお休みしたり、薬の量を減らしたりされることがあります。また白血球を増やす薬や予防的に抗生物質を使うこともあります。

- ★ 人ごみや病院へ来られる際はマスクを着用しましょう。
- ★ 風邪を引いている人には近づかないようにしましょう。
- ★ うがい：外出から帰ったとき、食事前に水でブクブク・ガラガラのどの奥までするつもりでしましょう。
- ★ 手洗い：外出から帰ったとき、食事前、トイレ後にしましょう。
- ★ 歯磨き：柔らかい歯ブラシで毎食後にしましょう。
- ★ 入浴して体を清潔に保ちましょう。おしりはウォッシュレットやシャワーできれいにしましょう。
- ★ ひげ剃りは電気力ミソリを使用して、切り傷を作らないようにしましょう。
- ★ 庭いじりなどは手袋をしましょう。
- ★ 切り傷や擦り傷ができた場合はすぐに洗い、消毒しましょう。
- ★ 白血球が少ないときはお刺身や生肉、生卵など生ものを控え、火を通したものを食べましょう。



ワンポイント
アドバイス

③ 脱毛

毛根は人間の細胞の中でも生まれ変わりが激しいので、抗がん剤の影響を受けやすく、その結果脱毛がおこります。治療後すぐにみられる副作用ではなく、2～3週間目頃から体毛（頭髮・眉毛・まつげ・鼻毛・陰毛・わき毛など全身の毛）が抜け始めます。抜け始めると1～2週間くらいでかなりの量が抜けてしまいます。脱毛の程度は抗がん剤の種類によって異なります。また治療が終われば必ず生えてきます。その際髪の毛の質が変わることが多いようです。治療が終わると1～2ヶ月で再生が始まります。

- ★ 頭皮は清潔にして、毛染めやパーマは避けたほうがいいでしょう。
- ★ シャンプーは中性の刺激の少ないものがおすすめです。
- ★ 毛先の柔らかいブラシを使いましょう。
- ★ あらかじめ髪を短くしておくと抜けた際の始末も簡単なようです。
- ★ 脱毛が始まったら、ガムテープやコロコロで抜け毛を掃除しましょう。
- ★ ナイトキャップや帽子、バンダナ、かつらなどを用意されるとよいと思います。
なお、かつらに関するパンフレットがありますのでお気軽に看護師までご相談ください。



ワンポイント
アドバイス

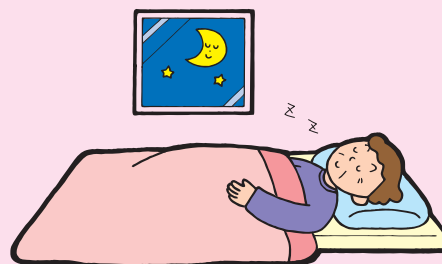
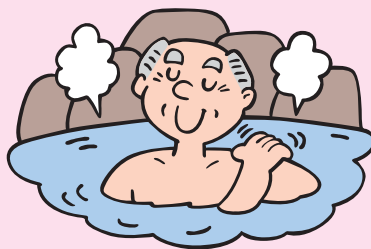
④ 倦怠感

抗がん剤は血液を造る骨髄の働きを障害するために、全身に酸素を運ぶ赤血球が不足してきます。そのために、疲れやすい・めまい・息切れなどの症状がみられることがあります。このような症状があれば、主治医へ相談しましょう。

- ★ 十分に休養をとりましょう。
- ★ 動悸や息切れが起こらないように激しい運動はやめましょう。
- ★ めまいの予防としてベッドからの起き上がりや立ち上がりはゆっくり体を動かしましょう。
- ★ 手足が冷たくなるときは靴下を履き、保温に努めましょう。
- ★ バランスの良い食事を心がけましょう。鉄分に気を配り、レバーや赤身の肉類、レタスなど緑色の野菜も十分に食べるようにしましょう。
- ★ リラクゼーションや気分転換の時間を持つようにしましょう。



ワンポイント
アドバイス



⑤ 口内炎

抗がん剤の副作用でのだや口内がひりひりすることがあります。また治療中は感染に対する抵抗力が弱くなっているため、口内が感染しやすくなります。

口内ケアについて

- ★ 化学療法前に歯科検診を受け、ブラッシングや歯磨きなどアドバイスもらうのもよいでしょう。
- ★ 歯ぐきをいためないように柔らかい歯ブラシを使用しましょう。歯ブラシは清潔にしましょう。
- ★ 刺激の強い歯磨きチューブ・口腔洗浄剤の使用は避けましょう。



ワンポイント
アドバイス



口内炎になったときには

- ★ 熱い食事や飲み物は口やのどの刺激になります。室温程度になってから食べるようにしましょう。やわらかいもの、ゼリー、あんかけなどトロみのついたものが喉ごしがよいかもしれません。
- ★ 塩味や酸味の強いもの、香辛料など刺激の強いものは避けましょう。
- ★ 口の中の渇きが強く、食事が食べられないときには水分を十分とり、アイスクリームや氷片を含むと乾燥感が和らぐこともあります。
- ★ 唇の乾燥にはリップクリームを使うとよいでしょう。
- ★ 口内炎の治療が必要な場合もありますので、ひどくならないうちにお知らせください。

⑥ 下痢

抗がん剤は腸管の粘膜に影響を与えることがあります。下痢が続くと脱水になることがあります。一日に4回以上の下痢や発熱や腹痛を伴うようなときはお知らせください。

下痢が続く場合には

- ★ 一回に食べる量を少なくし、回数を増やして食べましょう。
- ★ 食事はやわらかく、食物残渣の少ないものにしましょう。
- ★ 脂っこいもの、スパイスを効かせたもの、コーヒーやお酒などの刺激物は避けましょう。
- ★ 水分をしっかりとりましょう。湯冷ましやお茶、スポーツドリンクもよいでしょう。
- ★ 下剤を飲んでいる方は一旦中止しましょう。



ワンポイント
アドバイス



⑦ 便秘

抗がん剤の副作用で腸管の動きをつかさどる神経が麻痺することで、便秘になることもあります。その他、運動不足や水分摂取の不足、栄養状態がいつもより悪いため起こることもあります。便秘を放っておくと、便が硬くなって出にくくなったり、腹部の張った感じが続き、食事摂取にも影響を及ぼすことがあります。

- ★ 水分をしっかりととりましょう。
- ★ 食事は一般的には食物繊維の多いものがすすめられますが、大腸の手術をされた方は注意が必要です。主治医にご相談ください。
- ★ 体を動かしたり、腹部のマッサージを続けましょう。
- ★ 便秘薬には便をやわらかくする薬と、腸を刺激して蠕動運動を促す薬があります。主治医にご相談ください。



⑧ その他の症状

※ 神経・筋肉

抗がん剤によっては治療の回数を重ねる毎に手先や足の裏にぴりぴりとしたしびれを感じたり、ひどくなると箸が持てない、ボタンが留められないなど細かい動作が出来ない、歩くと痛いなどの症状が出る場合があります。

このような症状が現れましたら主治医へご相談ください。漢方薬やビタミン剤、鎮痛剤の処方でも緩和することがあります。

履物はサンダルはやめて安定した靴を履きましょう。また部屋の中でも滑り止めのついた靴下を履き、けがを防ぐようにしましょう。

また感覚が鈍くなっていることもあるので、やけどや凍傷にならないように気をつけましょう。

※ 皮膚・爪

抗がん剤の副作用で爪が割れる、皮膚の色素沈着、皮膚の乾燥などの症状が出る場合があります。爪に関しては引っかからないように短く切る、皮膚の乾燥については適切な保湿クリームを塗るなどの対処となります。手指の皮がむけて痛みや出血を伴う場合はお知らせください。

※ 泌尿器系

抗がん剤の中には膀胱や腎臓に影響を与えるものがあります。排尿時の痛み、血尿、発熱、トイレが近いなどの症状が出る場合があります。水分をしっかりとるとともに、早めにお知らせください。

※ 出血

抗がん剤による骨髄の障害で血小板が少なくなり、皮下出血、血尿、鼻出血、黒っぽい便が出るなどの症状がみられる場合があります。症状が現れたらすぐお知らせください。

相談・連絡方法

松江赤十字病院

電話番号：0852（24）2111（代表番号）

【平日 8:20～17:00】 担当外来または外来治療室へ

【夜間及び土日・休日】 救急外来へ

※ 受診や電話での相談の際には必ず「〇〇科で化学療法（または抗がん剤の治療）をしている」ことをお伝えください。またお手元に診察券をご準備ください。診察券番号をお尋ねする場合があります。

がん相談支援センターのご案内

患者さま、ご家族さま、地域の皆さまの「がん」に関する相談をお受けいたします。
専任のソーシャルワーカーがお話を伺い、問題解決のお手伝いをさせていただきます。
どうぞお気軽にご相談ください。
たとえばこのような相談をお受けします。

あなたの理解を助けます …………… 医師に言われたことの意味がよくわからない。

あなたの心を支えます …………… がんと言われ頭の中が真っ白です。

あなたの生活を支援します …………… 医療費はいくらかかるか心配。
仕事を続けることができるか。
退院後一人になる時間が心配。

あなたの家族も支えます …………… 家族ががんです。どう接したらよいか。

…………… ご利用について ……………

相談日：月曜日～金曜日（休日を除く）

時 間：8時20分～17時00分

対 象：がん患者さま、ご家族さま、地域の方など。

場 所：がん相談支援センター（本館1階 医療社会事業部内）

相談料：無料

電 話：0852-32-7022（直通）

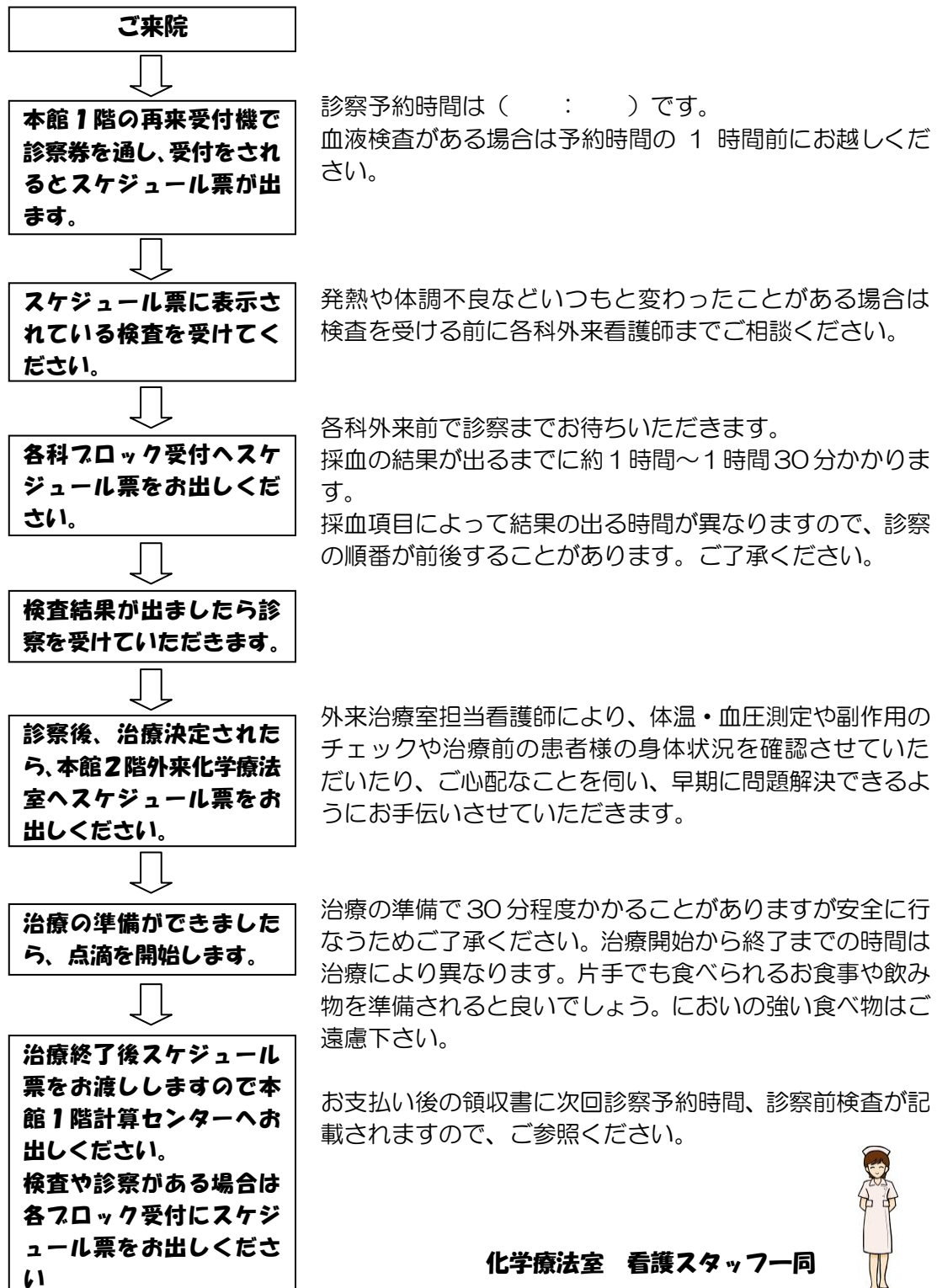
……………

外来化学療法をお受けになる患者様へ



これからしばらく、外来通院しながら化学療法とお付き合いしていかれることとなります。その間、私たち医療スタッフが出来る限りサポートさせていただきたいと思っています。ご心配やお悩みなども出てくることもあるかと思いますが、何なりとご相談ください。

ここでは外来での治療の流れをご説明します。



化学療法室 看護スタッフ一同



MEMO

Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal dashed blue lines.