

8 一般的なケアと対処法 —上手につき合っていくために、ケアは大切です

がんの薬物療法で起こる神経障害を完全には防ぐことはできません。しかしながら、日常的にケアを継続したり、意識することによって状態の悪化を防いだり、転倒やけがなどの危険を回避することは可能になります。そのためのケアや工夫について簡単に説明いたします。

まず、患者さんに行っていただきたいポイントは以下の通りです。



それでは、それぞれもう少し詳しく説明していきます。

★★状態の観察・・・継続して行うことが大切です

適切なケアを継続していくためには、症状や状態を良く知っておく必要があります。症状の部位や程度などを観察して下さい。また、傷やあざができていても気がつかない場合も考えられます。入浴時などに全身をチェックして下さい。



自分の状態を観察し、よく把握しておきましょう。
傷やあざができて、気がつかない時があります。

★★医療者への相談・・・我慢や遠慮は禁物です

患者さんの中には「我慢できるから」とか、「治療が中止になってしまうかも」と心配になり、症状が出現しても伝えない方もいらっしゃるようです。我慢していても症状は良くなりません。我慢をするのではなく、早期に対処し、うまくつき合っていくことがとても大切です。また、症状の変化や気になることがあれば、一人で抱え込まずにその都度伝えることも大切です。



「鉛筆やペンが握りにくくなった」「字が書きにくい」「ボタンがはめづらい」など、“いつもと違う感じ”を感じたら、医療者に伝えましょう。

★★しびれている部位の保温・・・しびれが軽くなる場合があります

しびれている部位を温めると症状が和らぐ場合があります。夏場でも素足でいるのは避けて下さい。また、濡れた皮膚は直ぐに水分を拭き取るようにするなど体温が奪われないようにして下さい。



靴下や手袋を上手に活用しましょう。また、体を冷やさないように気をつけましょう。

★★循環を良くする工夫・・・無理はしないようにしましょう



入浴時などにお湯の中でマッサージをしましょう。ただし、抗がん剤によって皮膚が弱くなっている場合がありますので、強くこすらず、さするような気持ちで行って下さい。マッサージができない場合は、手のグーパー運動でも大丈夫です。



指の曲げ伸ばし運動や散歩など、無理のない範囲で運動を行いましょう。

運動は気分転換になります。ただし、転倒などに気をつけて下さい。



足首のゴムがきつめの靴下、サイズが小さめの靴は避けて下さい。

また、時計やブレスレットなどのアクセサリーで指や手首を締めつけないように気をつけましょう。

★★寒冷刺激を避けましょう・症状の悪化防止です

寒冷刺激とは、“冷たい”とか“ひんやり感”を感じる刺激です。なお、抗がん剤によっては、寒冷刺激が症状を誘発、悪化させる要因になっているものもあります。仕事も含め、日常生活の中でどうしても寒冷刺激を避けることができない方は、医療者や家族、職場などよく相談して下さい。



冷たいものに触れたり、飲んだりしないで下さい。



洗面や手洗いなど可能な限り温水を使用しましょう。



炊事や洗濯時は厚めのゴム手袋を着用しましょう。



皮膚が濡れたら直ぐに水分を拭き取るようにして下さい。



エアコンなどの冷気に体をさらさないように気をつけましょう。

また、床など“ひんやり感”を感じる所に直接座らないようにしましょう。

★★転倒やけがなどに注意しましょう・日常生活の中での注意と工夫

今まで、普通に行えていた日常動作に困難を覚えることがあり、不安が強くなると思います。気持ちもあせり注意が行き届かなくなります。落ち着いて行動し、時間に余裕を持つようにして下さい。また、一人で頑張るのではなくて、可能であれば手伝ってもらいましょう。

●温度に関すること・火傷に注意

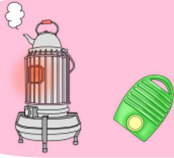
感覚が鈍くなっている場合は、熱いものに触っても気がつかない場合がありますので、注意が必要です。



直接、鍋やフライパンなどに触れないようにしましょう。鍋つかみを使用すると良いでしょう。



風呂の温度確認で直接手を入れないで下さい。水温計を使用したり、家族等に依頼して下さい。



ストーブや湯たんぽなどで火傷をしないように気をつけましょう。

●足先のしびれや足の筋力低下などがある場合・転倒に注意



階段やちょっとした段差に気をつけましょう。玄関マット、じゅうたんなどの敷物にも注意が必要です。足元をよく確認しましょう。



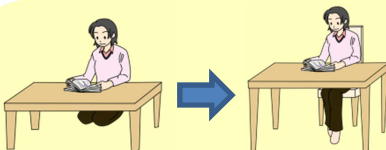
歩く時はかかとから着くように、また太ももを上げることを意識しましょう。



脱げやすいスリッパやサンダル、転びやすいヒールが高い靴は避けて下さい。



歩きにくい時は介助を依頼しましょう。状態に応じて杖や車椅子が必要になることもありますので、医療者に相談して下さい。



床や畳に座る生活より、可能なら椅子に腰かける生活にしましょう。



手すりの設置や段差の解消、敷物を取り除くなど、家の中でも安全に配慮をしましょう
 (お風呂など滑りやすい所は、滑り止めのマットが必要な場合もあります)。

〈福祉用具や住宅改修の検討と社会制度〉

療養生活を支える社会制度やサービスがありますので、一部を簡単に紹介します。患者さんの状態により使えるしくみが異なりますので、詳細は各相談窓口にお問い合わせください。

公的介護保険制度*

概要	介護や支援が必要になったときに、適切なサービスを受け、自立した生活ができるようにするしくみです。利用者負担は1～3割*です(*2～3割:65歳以上で一定基準以上の所得の方)
対象	①65歳以上の方で、病名に関わらず介護が必要な方 ②40歳以上64歳以下の医療保険加入者の方で、介護が必要かつ16種類の特定疾病の方
給付内容	福祉用具の貸与/福祉用具購入費の支給(年間10万円) 住宅改修費の支給(一人につき20万円以内)
相談窓口	住居地の市区町村役場の介護保険担当課、病院の相談室 地域包括支援センター

※この情報は、2018年8月現在のものです。制度が変更になると内容も異なりますので、その都度確認して下さい

社会福祉協議会の車いす貸出事業

概要	病気、高齢、けが等で“一時的に”車いすが必要になった時に、無料もしくは安価でレンタルができます。費用や貸出期間は市町村によって異なります
相談窓口	居住地の社会福祉協議会

福祉用具の一般販売・レンタル

概要	介護保険の対象外の方でも福祉用具の販売・レンタル業者で福祉用具の購入や有料レンタルができます。なお、福祉用具の種類によっては、レンタルができないものもあります(シャワーチェアなど)
相談窓口	福祉用具販売・レンタル業者、病院の相談室など



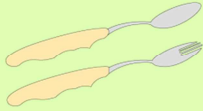
●手先や手指のしびれ、筋力低下がある場合・細かい動作が困難になります



包丁などで手を切らないように気をつけましょう。ピーラーやフードプロセッサーなどを使用するか、肉や魚はお店でカットしてもらったり、野菜もすでにカットされた状態のものを利用するのも良いでしょう。



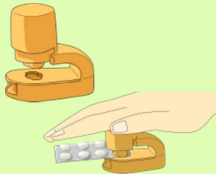
ペットボトルなどのフタが開けにくい場合は、すべり止めシートを活用すると、開けやすくなることがあります。



お箸が使いにくい場合は、スプーンやフォークで代用しましょう。柄が太い方が持ちやすいようです。



着脱しやすいように、かぶるだけのものやボタンが大きめで位置が確認しやすいものを選ぶと良いでしょう。



錠剤が取りにくい場合は、左のイラストのような、薬を挟んで押して取り出せる道具があります。形状が合えば、利用しても良いでしょう。



しびれや力が入らない場合は、爪切りより爪ヤスリを使用した方が良いでしょう。



重いものは持たないようにしましょう。

★★その他

●便秘について・早めに対処しましょう

水分摂取やおなかのマッサージ、適度な運動などを無理のない範囲で行いましょう。また、場合によっては医師と相談して下剤を処方してもらいましょう。



●起立性低血圧について・動作はゆっくりと

低い姿勢から急に立ち上がるなどした場合に、めまいや立ちくらみなどを感じる症状です。起き上がる、立ち上がる動作はゆっくり行って下さい。なお、頻回に起こる場合は、昇圧剤や弾性ストッキングなどでの対処が必要になる場合がありますので、主治医に相談して下さい。



末梢神経障害の症状は治りにくかったり、症状が改善するまでに長い時間が必要だったりします。無理をせずに、あなたの周りにあるサポート資源を最大限に活用しましょう。

