

## 副作用を上手に乗り切るためのコツ2

薬物療法の副作用は避けられません。避けられませんので、副作用を上手にコントロールするという考え方が必要です。



### ■ 療養日記(副作用メモ)をつけましょう

副作用に備えるためには、自分に起こる症状の出現パターンを把握する必要があります。いつ、どのような症状がどの程度出現したかを記録するようにしましょう。そうすることで、適切な時期に対策をすることができます。また、体調管理のために、体温や体重、排便などの記録をするとよいでしょう。

患者さんの記録は、医療者にも重要な情報になり診療に役立ちます。

### ■ 緊急連絡方法の確認と伝え方

治療中はどのような体調変化が起こるかわかりません。自分で対応ができなくなるなど、重症になる前に、早期に対応することが大切です。あらかじめ医療者にどのような時にどこに連絡をしたらよいかを確認しておくとう安心です。連絡時には、①名前、診察券の番号 ②診療科(担当医) ③病名、治療内容 ④症状について伝えましょう。

連絡先等がわかる診察券はいつも同じ場所に保管することをお勧めします。



## 薬物療法をサポートする薬について(支持療法)

がんによる症状や治療の影響で起こる辛い症状を取り除いて身体的、精神的に援助する治療を「支持療法しじりょうほう」と言います。がんの薬物療法では、吐き気やおう吐、過敏症を予防するために、抗がん剤の前に抗アレルギー薬せいとくさいや制吐剤(吐き気止め)などを使用したりします。その他にも口腔粘膜炎や下痢、便秘など、症状に応じて薬が処方されることがあります。自分にあった効果的な薬の使い方を医療者に相談するとよいでしょう。