

④ 副作用対策について

がんの薬物療法では副作用と上手につきあっていくことが必要です。第3章で副作用の概要について説明しましたが、対策についても簡単に説明します。

患者さんご自身でできる副作用対策

副作用の症状は多くありますので、全部記載するのは困難です。そこでここでは、患者さんご自身が対応できる副作用とその対策について簡単に説明します。なお、個々の病状や体調に応じたより具体的な対処法は、かかりつけの医療者にご相談下さい。

■ 吐き気・おう吐

比較的多くの抗がん剤で起こりますが、長くても1週間程度でピークは過ぎます。治療中は吐き気やおう吐の程度や出現時期などに合わせた薬(制吐剤(せいとざい)といいます)を使用します。



《食事に関する工夫》

- 食前にうがいをしてみましょう。口の中がさっぱりして不快臭も減ります。また、口の中の乾燥が軽減され、食べやすくなります
- 食事は無理に食べなくても良いでしょう。生活リズムでの時間に合わせ、食べられそうな時に食べて下さい
- 食べる量を加減して、分割して食べてみましょう
- 水分はこまめにとりましょう(脱水予防)
- においが気になる時は、少し冷ましてから食べるようにしましょう

《口腔ケア》

- 歯磨きができない時は、うがいだけでもするようにしましょう

《その他》

- 楽な姿勢で過ごしましょう
- 衣服は胸やお腹を締めつけないものを選択しましょう
- お好みの音楽を聞いたりしてリラックスできるように、生活の工夫をしてみましょう



《こんな時は迷わず病院に連絡を!!》



- なんとか食事はとれても、おう吐が1日に3~5回あり、3日以上続く時
- 強い吐き気があり、食事や水分がほとんど取れない状態
- 処方された吐き気止めを使用しても、日ましに吐き気が強くなり、おう吐する回数も増えている状態 など



■ 口腔粘膜炎・口腔乾燥

比較的起こりやすい副作用です。口腔粘膜炎は、口の中の粘膜がダメージを受けて、炎症が起こるために発症します。一方、口腔乾燥は、唾液(だえき)の分泌量が減ることでおこります。どちらも治療が終了するとほとんど治りますが、感染の原因や食事に影響したりしますので、ケアが大切になります。

《口腔粘膜炎・口腔乾燥の影響と症状(一例)》

口腔粘膜炎	痛い、出血、しみる、食事が食べられない など
口腔乾燥	口が乾く、口の中がネバネバする、話しづらい、食事が食べにくい、味覚の変化 など

対処方法の基本は、「^{うるお}口の中を観察」、「清潔に保つ」、「潤す」、「痛みをコントロールする」です。



《口の中の観察》

- 口腔粘膜炎は、「唇の裏側」、「ほほの粘膜」、「舌の周囲(側面)の粘膜」に出やすいので、そこに変化がないか確認しましょう
- 口臭や味覚の変化、舌の表面の汚れの程度などの変化はないか確認しましょう
- 口腔粘膜炎がでてきたら、その場所や色、大きさ、痛み、出血はないか確認しましょう



《清潔に保つ》

- 口の中に痛みがある時期でも、口の中をきれいにしておくことは、大切です。刺激の少ない口腔ケア用品(43ページ参照)を使用すると良いでしょう
- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、かぶせ物との間などが、汚れがたまりやすい場所です。歯みがきをする時には鏡を見ながら、できる範囲で丁寧に行いましょう
- うがいは1日3回以上、できれば8~10回くらい行くとより良いでしょう
- 体調が悪かったり、吐き気などで歯みがきができない時は、トイレ後など、体を動かした時に口をゆすぐようにしましょう

《口の中を潤(うるお)す》

- 口腔乾燥がある場合は、口唇や口角の保湿をしてから歯みがきを行いましょう。また歯みがき後には、再度保湿剤を使用して、乾燥予防に努めましょう
- 保湿剤には医師から処方される保湿剤と市販の保湿剤があります。ご自分で使用感の良いものを使用すると良いでしょう
- できるなら寝ている時はマスクを装着すると良いでしょう

《痛みをコントロールする》

- 痛みは、症状に応じた鎮痛剤を使用します。医療者に相談しましょう
- 痛みで食事がとりにくい時は、食事の30~60分前に痛み止めを服用すると良いでしょう
- 食事の内容は、熱いものは避け人肌程度に冷す、塩分や酸味の強いもの、香辛料などの刺激が強いものは控える、やわらかく煮込んだり裏ごしをしたりするなど工夫しましょう



<歯の汚れ>

■ 骨髄抑制(こつずいよくせい)

多くの抗がん剤で起こり得る副作用です。体の抵抗力が弱くなったり、めまいや息切れなどの貧血症状や血が止まりにくいといった症状が起こります。これらの症状は、白血球、赤血球、血小板といった血液成分が減少して起こり、重症になると命にも関わりますので、注意深く経過を見ていくことが必要です。そのため薬物療法中は、定期的に血液検査が行われます。

《白血球減少の影響と症状(一例)》

白血球



感染症

・発熱・ふるえ・咳・口内炎
・腹痛・下痢・排尿時痛 など



《白血球減少時のケア》

- 感染に注意が必要です。感染予防対策の基本行動は、手洗い(44ページ参照)、うがい、口腔ケア、皮膚の保清(スキンケア)です
- かぜやインフルエンザに罹っている人、体調を崩している人との接触は避けましょう
- マスクは自身が咳などの呼吸器症状がある時やインフルエンザが流行っている時期などでは着用しましょう
- 食事に関する制限については、担当医の指示通りにしましょう。基本的に食材は新鮮なものを使用し、洗えるものは丁寧に洗いましょう。また、まな板や包丁などの台所用品や食器類も清潔にして使用しましょう
- できるだけ毎日お風呂に入り洗髪しましょう
- 手洗いや入浴後などで皮膚が濡れたら、丁寧に拭き取り、皮膚がしっとりしているうちに軟膏やクリームを使用して、皮膚の保湿をしましょう
- 歯みがきは丁寧にいきましょう。入れ歯を使用している場合は、入れ歯の手入れも忘れずに行いましょう



《赤血球減少の影響と症状(一例)》

赤血球



貧血

- ・顔色が悪くなる
- ・めまい
- ・息切れ など



《赤血球減少時のケア》

- めまいや立ちくらみなどが起きやすい時期は、動き始めに注意し、ゆっくりした動作を心がけましょう
- からだがだるいなどの症状がある時は無理をしないで、休息をとりましょう
- 入浴は適温で、長湯をしないようにしましょう



《血小板減少の影響と症状(一例)》

血小板



出血

- ・あざができる
- ・鼻血
- ・歯みがき時の出血 など



《血小板減少時のケア》

- 転倒やケガをしないように気をつけましょう
- 歯ブラシの時に歯ぐきを傷つけないように注意しましょう。また、唇が乾燥していると傷つき出血しやすいので、唇の保湿も忘れないようにしましょう
- 便秘で力むと出血しやすくなるので、便秘にならないように、下剤を内服するなど早めに対処しましょう(25ページ参照)。またトイレットペーパーで拭く時は、肛門を傷つけないように、やさしく拭きましょう
- 下着や服、靴などは、圧迫しないものを選びましょう
- 鼻を強くかまないようにしましょう
- ひげそりは電気カミソリを使用し、強くこすらないようにしましょう

《こんな時は迷わず病院に連絡を!!》

- 抗菌薬を内服しても熱が下がらない
- 体温38℃以上の発熱
- 今まで経験したことがないような咳や息苦しさ、痛み、頻回な下痢
- 出血がとまらない、めまいやふらつきがひどい など



■ 下痢

抗がん剤の投与後24時間以内に出現する早発性の下痢と抗がん剤投与後24時間以降から数日たってから出現する遅発性の下痢があります。前者は、腸の運動が亢進し、水分吸収が十分に行われずに出現する下痢で、一般的に持続時間は短く、一過性で治まります。一方後者は、腸の粘膜が障害を受けることで出現する下痢で、抗がん剤投与後、なかなか改善しないことがあり、脱水や電解質異常などを引き起こしやすく、白血球減少時期と重なると重い感染症を起こすこともあります。

また、がん免疫療法(免疫チェックポイント阻害薬)でも下痢を起こすことがあります。いつ出現するか予測は困難です。

《下痢に対するケア》

- 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ります。
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
- お腹を冷やさないようにしましょう
- 脱水にならないように、こまめに水分をとりましょう
- 消化吸収のよいものを食べましょう
- 脂っこいものや食物繊維が多いものなど、消化に時間がかかるもの、冷たいもの、香辛料などの刺激物は避けましょう。また乳製品も控えましょう
- 体を動かすと腸が刺激され、さらに下痢が誘発されてしまうので、安静に過ごしましょう
- 肛門周囲の清潔を保ちましょう。また、ただれやすいので、温水洗浄の機能があれば使用しましょう。
- ない場合はおしりふきウエットティッシュの使用をおすすめします



《こんな時は迷わず病院に連絡を!!》

- 1日に1～3回の下痢が3日以上続く時
- 1日に7回以上の下痢がある時
- 38℃以上の発熱を伴う下痢がある時
- 血便が出る時
- 水分摂取も困難な場合 など



■ 便秘

便秘は、食事量の低下や運動不足、精神的ストレスなどで起こりますが、抗がん剤や制吐剤(せいとざい)、痛み止めなどの影響でも起こることがあります。便秘は、腹部の不快感、腹痛、吐き気やおう吐などを引き起こすほか、ひどくなると腸がつまってしまう腸閉塞(ちょうへいそく)が起こる可能性もありますので注意が必要です。



《便秘に対するケア》

- 水分は朝の起床時や食間など、可能な限り多く摂取するようにしましょう(目安:1日1リットル位)
- 食事は、野菜、イモ類、きのこなどの食物繊維を多く含む食品をとりましょう
- 腸内細菌を整えるヨーグルトや漬物など発酵食品も取り入れてみましょう
- 下剤は数種類あります。薬の選択や使用方法是医療者に相談しましょう
- 散歩や軽度の体操など、適度な運動をしましょう
- お腹を温めたり、おへそ周りを手のひらでゆっくり「の」の字を書くようにマッサージするのも良いでしょう
- 便意をがまんしないように、また食後など決まった時間にトイレに座り、排便習慣を身につけるとよいでしょう
- 便座にすわる時は、「やや前かがみの姿勢」になりましょう



《こんな時は迷わず病院に連絡を!!》



- 下剤を毎日使用しても排便がなく、強い苦痛がある時
- 腹痛や吐き気、強いお腹の張り感、発熱を伴う状態
(腸閉塞の可能性も考えられます)



■ 脱毛

脱毛の副作用は髪の毛だけでなく、まゆ毛やまつ毛などにも起こります。抗がん剤治療が終了すれば、徐々に発毛しますが、毛色や毛質・毛の太さが変わる人もいますし、生え始めにチクチク痛みを感じる人もいらっしゃいます。

《脱毛が及ぼす影響の一例》

髪の毛	外傷を受けやすくなる、紫外線や寒さの刺激を受けやすくなる
まゆ毛	汗が直接目に入りやすくなる
まつ毛	目にゴミが入りやすくなる、途中で切れて、チクチクとした痛みが生じることもある
鼻毛	鼻からほこりが入りやすくなる、乾燥しやすくなる
こころ	外見のイメージが変わってしまう、他人に病気を悟られる可能性がある



《頭皮と髪の毛のケア》

- 洗髪時は、お湯はぬるま湯にし、頭皮や髪をよく濡らしてから洗いましょう。シャンプーは痛みやしみるなどがなければ変える必要はありません。ただし、直接地肌につけず、泡立ててから使用しましょう
- シャンプーが地肌に残らないように良く洗い流しましょう
- ドライヤーを使用する時は、低温・弱風または冷風にしましょう
- ブラッシングは、頭皮を刺激しないようにやさしくゆっくり行いましょう
ブラシはピン数が少なく、先が丸くなっていて、やわらかい素材のものが良いでしょう

《外見をカバーする方法》

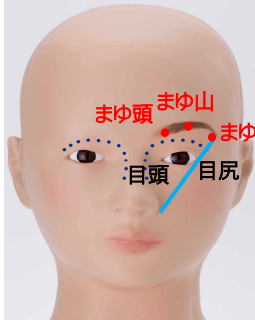
- かつらや帽子、スカーフ、お化粧方法などの情報を治療前に集めましょう(まゆ毛、アイラインのかき方；27ページ参照)
- サングラスやメガネは、レンズにフレームがあるものを使用するとまつ毛の脱毛が目立たなくなります。また目にゴミやほこりが入るのを防いでくれます



<まゆ毛やまつ毛のカバー>

《まゆ毛のカバー》

一般的なまゆ毛の描き方を紹介します。いろいろ試しながら、自分に似合うラインを見つけましょう。



点線は、手でさわるとわかる、
顔の骨のラインを表しています

< 描き方 >

- ① まゆ頭、まゆ山、まゆ尻の位置を決めます
- ② まゆ頭の 1 cmほど外側のところから描き始め、まゆ山まで筆を進めます
- ③ そのまま、まゆ尻まで筆を進めます
- ④ ①の描き始めたところから、まゆ頭までを描きかたします

《まつ毛のカバー(アイライン)》

目の印象をはっきりさせるために、アイラインを引くのも良いでしょう。
一般的にアイラインは、目のフレーム際に、目頭から目尻に向けて描きます。目の中央部から目尻のラインはやや太めに描くのがコツです。



■ 皮膚障害(爪障害)

皮膚障害は、かゆみや痛みなどで身体的苦痛を引き起こすほか、皮膚の変化は外見の変化をもたらしますので、心にも負担を与える副作用です。多くの場合、治療終了後、徐々に症状は改善しますが、症状の程度によっては、にきび様の痕が残るなど一部、完全に回復できない場合もあります。そこで、早期に対応することによって、症状をうまくコントロールすることが大切です。

《皮膚障害の主な症状》



<発疹・紅斑>



<ざ瘡様皮疹>



<皮膚の乾燥>



<手足症候群(てあししょうこうぐん)>



<白斑>



<爪の変化>



<爪囲炎(そういえん)>

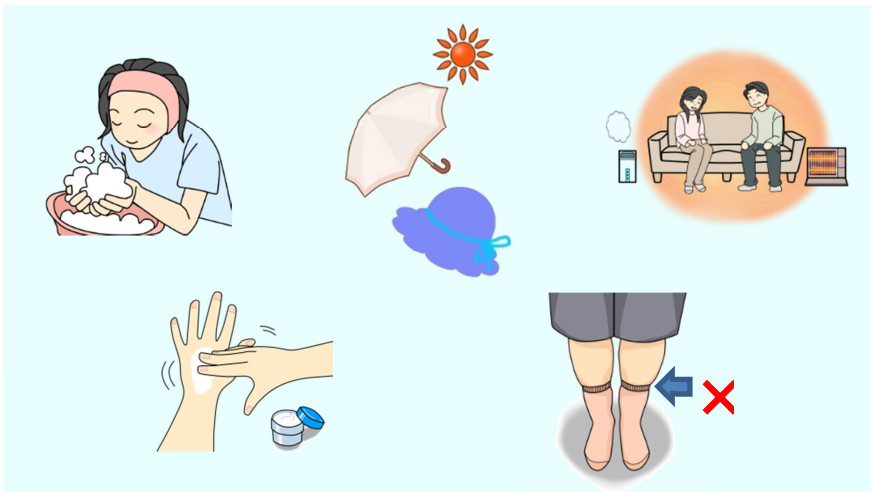
症状名が同じでも
薬の種類で、症状の
出現の時期や状態
などが異なります



《皮膚のケア》

皮膚障害の一般的なケアでは、「保清」、「保湿」、「刺激からの保護」のスキンケアが大切です。

- 適切なケアを継続させるためには皮膚の状態を知ることが必要です。入浴時に全身の皮膚を観察すると良いでしょう
- 皮膚を洗う時には、石けんは泡立て、丁寧に洗いましょう。またその後は、石けんが残らないように洗い流しましょう
- 乾燥を防ぐために、手洗いや入浴後は皮膚がしっとりしているうちに保湿ローションやクリームをたっぷり塗りましょう。また熱いお湯(40度以上)の使用は避けましょう
- 紫外線を避けるために、帽子をかぶる、日傘をさす、長袖、長ズボンを着用するなどして皮膚の露出を避けましょう
- ケガや虫さされなどに気をつけましょう
- 継続して圧迫をすることもよくありません。締め付ける衣類やヒールの高い靴などは避けましょう
- アクセサリーを装着している時に皮膚が赤くなるなどの異常が出現したら直ぐに外しましょう
- 室内の環境も大切です。空気が乾燥している時には加湿器などで湿度を調整しましょう

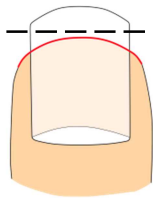


《爪のケア》

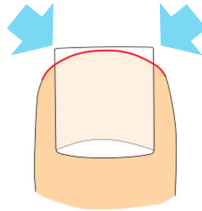
治療によって爪がもろくなったり色が変わります。ひどくなると変形や炎症を起こすこともありますので、爪のケアも大切です。爪のケアも「保清」、「保湿」、「刺激からの保護」を基本に考えます。

- 手を洗う時は爪の間も意識して丁寧に洗いましょう
- 手に保湿ローションやクリームを塗る時は、爪全体にも塗りましょう
- マニキュアやトップコート、水絆創膏の使用後は、必ず手を洗い、保湿剤を塗りましょう
- 爪が弱くなっている時は可能な限り手袋、靴下を着用しましょう
- 爪は伸ばしすぎも深爪もよくありません。爪切りは正しい方法で、入浴後など爪が柔らかい時に行いましょう

爪の切り方



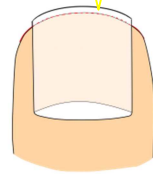
①少し伸ばして「一文字切り」にします。



②角は爪ヤスリで丸く削ります（一方向に動かして削ります）。



指先より
1～2 mm
でくらい



③図の赤線より深く切らないようにしましょう。

こちらも参考に

手足の動きに影響する「爪の症状」について

がん薬物療法の臨床において、爪の症状の対応に患者さんが「困っているな」と感じるものが少なくありません。爪の変化や爪囲炎(そういん)で強い痛みなどが出現すると、物を持つ・立つ・歩行など、手足の動作が困難になる場合があります。このような時には担当医と相談し、皮膚科を受診すると良いでしょう。治療は、症状に合わせて薬を使用したり、皮膚科的処置をします。もちろん悪化予防も大切ですので、前ページに示したように、爪の「保清」、「保護」、「刺激からの保護」を行って下さい。

《爪の変化》

一般的には爪のケアを行います。爪が欠けたり剥がれたりしないように、また、変形した爪で皮膚などを傷つけないように気をつけましょう。

そういん

《爪囲炎》

爪囲炎の治療法には、薬による治療やスパイラルテープ法、つけ爪、部分抜爪、凍結療法などの皮膚科的処置を行います。

スパイラルテープ法

爪の際に肉芽が形成され、爪がくい込んでいる場合に行われます(医療者の指導が必要です)



■ 手足のしびれ・感覚異常・筋力低下など(末梢神経障害)

末梢神経障害が起きる薬剤は限られています。症状の出現は総投与量と関係が深いとされ、回復には長い時間が必要なこともあります。この初期症状は、患者さんからお話して頂かないと医療者には気が付かないことがあります。また、この症状は、我慢をしても回復しません。そして、対応が遅れ重症化すると症状の回復が不十分なこともありますので、何か症状を自覚したら、早めに担当医に相談しましょう。



《末梢神経障害の影響の一例》

手足のしびれ	不快感、痛み、物がつかみにくい、歩きにくい、ボタンがかけにくい、など
感覚異常	温度がわかりにくい、耳が聞こえにくい、など
筋力低下	力が入らない、転倒しやすい、物が持てない(運べない)、など

《早期に対応するために》

- 自分の治療薬で末梢神経障害が起こり得るかどうか確認しましょう
- 「物が持ちにくくなった」、「ボタンがかけにくい」、「字が書きづらくなった」など、いつもと違うと感じたら医療者に伝えましょう
- 傷やあざができていても気が付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ましょう

《しびれに対するケア》

- 冷感刺激を避け、しびれている部分を温めましょう
- 入浴時などにお湯の中でマッサージをしたり、指の曲げ伸ばし運動や散歩など、無理のない範囲で循環を良くする工夫をしましょう
- 歩く時には転倒に注意しましょう。また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ましょう



《感覚異常に対するケア》

- なべやフライパン、ストーブなどで火傷しないように気をつけましょう
- 風呂温度の確認は、水温計を使用したり家族等に依頼しましょう



《筋力低下に対するケアや工夫》

- つまづきや転倒に気をつけましょう。歩く時はかかとから着くように、また太ももを上げるように意識しましょう
- 歩きにくい時は介助を依頼しましょう
- 可能であれば、床や畳に座る生活より、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しましょう
- 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したり、肉や魚はお店でカットしてもらったり、カット野菜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良いでしょう
- 衣類は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
- お箸が使いにくい場合は、柄が大きいスプーンやフォークで代用すると良いでしょう



—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。一部を簡単に紹介しますが、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 *利用には条件があります

概要	介護や支援が必要になった時に、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。
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

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

■ 流涙(涙目)

涙で目の表面がにじんだり、涙がこぼれ落ちる症状で、涙の通り道である「涙道」が狭くなったり塞がってしまうために起こります。自覚症状があっても「老化現象」と思って、我慢されてしまう患者さんもいらっしゃるようです。重症になると症状が改善できない場合がありますので、治療中に何か眼の症状がありましたら、早めに担当医に相談しましょう。



《一般的なケア》

- 「涙目が続く」、「見えにくくなった」などの症状が生じたら、担当医に伝えましょう
- 流涙が起こりやすい薬で治療している時には、抗がん剤を洗い流す目的で、防腐剤無添加の人工涙液(目薬;ソフトサンティア、ロートソフトワン点眼薬、など)を1回に2~3滴、1日6回点眼しましょう
- 手で目を擦らないようにしましょう。ハンカチも清潔なものを使用しましょう
- アイメイクは、症状がある時には刺激になりますので控えましょう