



がんの脳転移と日常生活

脳にがんの転移が起きた場合、日常生活に影響を及ぼす要因として、「がんによる症状」と「治療の副作用・後遺症」が考えられます。どちらも多くの症状があり、患者さんによって出現する症状は異なりますので、主なものについて述べていきます。

また、がんの脳転移による症状も治療による副作用・後遺症でも、早期発見と早期対応が大切です。患者さんの状態によっては、症状をうまく伝えられない方もいらっしゃいますので、ご家族など、周りの方の観察も早期発見には重要になります。

【脳転移の影響による症状・障害とその対策】

脳転移が起こった場所と大きさや数などによって、症状や重症度が異なるということは説明しました(11～14 ページ参照)。自分の体なのに思うように動かせなかったり、コミュニケーションがスムーズにいかなくなったりするなどの脳転移の症状や障害は、患者さんやご家族の心や生活の負担となる場合があります。そこで、日常生活を送る上で心がけていただきたいことから、お伝えします。

心がけていただきたいこと



- 時間に余裕をもって行動しましょう
- 不安や悩みは一人で抱えても、解決に結びつかないことが多いです。信頼できる人に相談しましょう
- 気分転換できることを見つけましょう
- 社会資源を活用しましょう。病院では医療ソーシャルワーカーに、そして地域では役場の医療・福祉担当窓口や地域包括支援センターなどで相談してみましょう

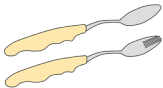
それでは症状・障害別に対策のポイントについて説明します。

《運動麻痺・失調・振戦》

運動機能の低下は、日常生活行動に大きな影響を与えます。自助努力も大切ですが、無理をせず、必要ならば介助を求めましょう。

■ 生活様式の変更・補助具の活用

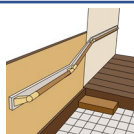
低下している機能に応じて生活様式を見直したり、補助用具を使用したりしましょう。一例を示します。

食事		お箸が使いにくい場合 ⇒持ちやすいスプーン・フォーク
衣類		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の方がよいでしょう
起き上がり・立ち上がり	  	布団や普通のベッド⇒電動ベッド 畳・床にすわる⇒椅子にすわる 和式⇒洋式
移動	  	車いすや杖、介助歩行、1階で生活する、など

■ 転倒予防

体を支えることが不安定になりやすいので、転倒に注意が必要です。

環境整備



手すりの設置、物をあまり置かない、段差の解消、マットやじゅうたんなどの敷物に注意する など

はきもの



脱げやすいスリッパやサンダル、転びやすいかかとが高いものは避けましょう

《失語症・構音障害》

コミュニケーションに大きく影響します。考えや思いを相手にうまく伝えられない、わかってもらえないと思うとお互いに辛くなってしまいます。下に対応のポイントを示します。

- ゆっくり、はっきり、できれば短文で話しましょう
- 質問をする時には、「はい」、「いいえ」で答えられるように工夫しましょう
- 確認は必要ですが、誤りを指摘しないようにしましょう
- 「単語カード」や「あいうえお表」を活用してみましょう
- 表情やその時の状況なども観察しましょう



《嚥下障害》

口の中で噛む⇒のどに送り込む⇒食道の入口に送られる⇒胃に運ばれるといった一連の動作のどこかに障害があり、食物を正しく飲み込むことができない状態です。

「食べにくさ」は食事を楽しめなくするほか、誤嚥^{ごえん}を繰り返すことで肺炎の原因になりますので、注意や工夫が必要です。



- 食べることに意識を集中させましょう
- 食事の形態や一口サイズを見直しましょう
- 水分などでむせる場合は、トロミを付けるようにしましょう
- 「あせらない」、「あせらせない」ようにしましょう
- 姿勢を正しく保持できるようにしましょう
- 食べる量が少なくなると、脱水や低栄養が心配です
適宜、栄養補助食品や機能性食品を利用してもよいでしょう
- “むせ”に気をつけて、口腔ケアを継続しましょう



嚥下障害があると、むせなくても誤嚥をしている可能性があります。誤嚥性肺炎を予防するためにも口腔ケアは大切です

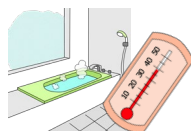
《感覚障害》

感覚がわからないことで心配なのは、危険回避の対応が困難な場合があったり、ケガなどに気がつかないことがあったりすることです。患者さんはわからないことが多いので、周りの方の注意が重要です。

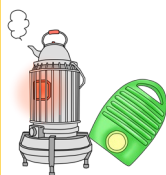
■ 感覚障害

どのような感覚に障害が起こっているかによって、対策が異なります。例えば、温度覚に障害があると熱いものに触っても気がつかないことがあります。また、皮膚の痛覚に障害があれば、ケガに気がつかないことがあります。やけどやケガ、転倒などに注意しましょう。

温度



お風呂の温度確認では直接手を入れず、水温計を使用したり、家族等に依頼したりしましょう



ストーブや湯たんぽなどの暖房器具に触らないようにしましょう



鍋やフライパンの取手が熱くなっている場合があります。鍋つかみを使うなどして注意しましょう

皮膚の観察



入浴時は全身の皮膚を観察できる最大の機会です。観察が難しい部位は、鏡を使用したり、家族に見てもらったりしましょう

転倒の予防も大切です。対策については 27 ページの「環境整備」、「はきもの」の項目をご参照ください。

■ 視野障害

視野とは、目を一点に注視した状態で見られる範囲を言います。欠ける範囲で「半盲」や「1/4 盲」があります。見えない範囲に物を置かないなどの環境整備や注意を促すために声かけをするなど、周りの方の支援が必要です。

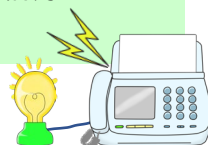


- 家では患者さんの動線に合わせて、物の配置等を整えましょう
- 患者さんが見える方向から話しかけましょう
- 転倒を予防しましょう(27 ページ参考)。また、あわてないように声かけをすることも大切でしょう

■ 聴力低下

耳から情報が入りにくいので、コミュニケーションが取りにくいことや危険の回避が難しいことなどがあります。周りの方の支援が必要です。

- 「音」で知らせるのではなく、「明かりが点灯する」など、視覚で認識できるように工夫しましょう
- コミュニケーションを取る時には、患者さんの前方からアプローチするようにしましょう



《記憶障害・失認・失行こうじのうきのうしょうがい（高次脳機能障害）》

物事が記憶できない、わからない、行動がとれない状況は、患者さんだけでなくご家族など周りの方も不安や負担が生じてしまいます。あせらないで、繰り返しの行動を日々積み上げていきましょう。

■ 記憶障害

記憶障害の患者さんは「覚えることができない」状況に不安やあせりを感じたり、自信を無くしたりします。

- 話の内容を繰り返してください。その際はメモを取るよう促してください
- 大事なことは、紙に書いて貼っておきましょう
- 情報量が多くならないように、重要なものを簡潔に書くようにしましょう



■ 失認・失行

認識できない状況やどのような行動ができないのかを患者さんの周りの方が把握して、できないことに応じたサポートやアプローチの工夫が必要になります。

- 「あせらない」ようにしましょう
- サポートはできないことに対して行うようにしましょう
- 空間が認識できない、道具の使い方がわからないといった場合もあります。転倒やケガなどをしないように、危険を防止していくことも大切です



■ 社会行動障害

家族など周りの方が患者さんに対して否定的にならずに向き合っていくことが必要です。また、一度に多くのことを働きかけると混乱を招くこともありますので、伝達や指示、依頼などはできるだけシンプルにするようにしてください。負担や悩み事は抱え込まずに、信頼できる人に相談するのもよいでしょう。



【治療の影響による症状とその対策】

放射線治療や抗がん剤治療は、がん細胞だけでなく、正常細胞にも影響を及ぼしますので、様々な症状が出現します。これを「副作用」と言います。副作用は、個人差があり、また、脱毛や吐き気など患者さんが自覚できる症状と骨髄抑制や肝機能障害など自覚できない症状があります。自覚できない副作用は、重症化すると命にかかわるものもありますので、定期的に血液検査等を受けていただき、患者さんの体の状態を確認します。

《放射線治療》

放射線の副作用は、放射線が当たった部位に生じます。全脳照射であれば、頭全体に(20 ページ参照)、定位照射であれば、治療部位に影響が及びます。また、放射線の副作用には、照射中～照射後数週間に生じる「急性期の副作用」と照射後数ヵ月から数年で生じる「晩期の副作用」があります。

	特徴	主な症状
急性期の副作用	多くの人に生じる可能性がありますが、数週間で回復することが多いです	●食欲不振、だるい、頭が重い(放射線性宿酔症状) ●脳浮腫/けいれん発作 ●脱毛 ●皮膚炎 ●中耳炎/外耳炎 など
晩期の副作用	生じる頻度は低いですが、生じると回復困難、あるいは回復に長時間有ることが多いです	●物忘れ ●認知機能低下(注意力、判断力、理解力の低下、など) ●ふらつき、歩行障害(高齢者) ●聴力低下(慢性中耳炎) ●放射線性変化(壊死) など

では、次に対策について簡単に述べていきます。なお、放射線性変化以外の晩期副作用に関しては、「脳転移の影響による症状・障害とその対策」(25～31 ページ)をご参照ください。

■ 放射線性宿酔症状(ほうしゃせんせいしゅくすいしょうじょう)

からだがだるい、吐き気がする、食欲がない、頭痛・めまいがするなど車酔いのような症状が出現することがあります。状態に応じて、吐き気止めや副腎皮質ホルモン(ステロイド)薬を使用します。日常生活では、以下のことも参考にしてください。

- 疲れたら休みましょう
- 食事は、1日3食にこだわらずに、気分がよい時に少量ずつ食べるようにしましょう。食直後は、体を起こしておきましょう
- 行動する時には、時間に余裕をもつようにしましょう。また、公共交通機関を利用する場合は、できるだけ混雑時は避けましょう
- 調子が悪い時には、無理をせず、家族や友人に必要なサポートを依頼しましょう



■ 脱毛

全脳照射では頭全体に脱毛が起こります。脱毛は、治療を開始してからおよそ2～3週間後から起こり始めます。そして、多くの場合、治療が終了してから3～6ヵ月経過すると毛はまた生えはじめ、6ヵ月～1年程度でほぼ回復します。なお、定位照射では、頭皮に当たった部位の脱毛が起こりますが、頭皮に当たる放射線の線量が少なければ、脱毛しない場合もあります。

- 頭皮は清潔にしましょう。シャンプーは痛みなどの症状がなければ替える必要はありません。使用時は泡立てましょう
- 爪をたてずにやさしく洗い、シャンプーが地肌に残らないようによく流しましょう
- ウィッグや帽子などでカバーすることができます。使用する際は、蒸れなど頭皮の刺激に気をつけましょう



■ 皮膚炎

放射線が当たった範囲に赤みや腫れ、痛みなど、皮膚炎が生じます。頭皮だけでなく、放射線が当たっていれば、おでこや耳の皮膚にも生じます。皮膚炎が生じている時は、皮膚への刺激を少なくすることが必要です。なお、軟膏を使用する時は、自己判断せず担当医に相談しましょう。



- 皮膚（頭皮）を清潔に保ちましょう。洗髪時の注意事項は、前ページ「脱毛」をご参照ください
- ウィッグを使用している場合は、外す時間を作りましょう
- 帽子など直接皮膚に触れるものは、吸水性や通気性などに考慮して、刺激が少ない素材にしましょう
- 外出時は帽子や日傘などで紫外線を避けましょう

■ 脳浮腫/けいれん発作

治療開始から 1 週間程度の期間、脳浮腫の増強により頭蓋内圧亢進症状やけいれん発作を起こす可能性があります。状態に応じて、浸透圧利尿薬や副腎皮質ホルモン（ステロイド）薬、抗けいれん薬での治療を行います（18 ページ参照）。

■ 中耳炎/外耳炎

頻度は低いですが、耳に放射線が当たった場合に起こる可能性があります。症状により、専門医（耳鼻科）による診察や治療を行います。刺激を避けるために耳かきによる頻回な耳掃除は行わないようにしましょう。



■ 放射線性変化(壊死:えし)

治療後半年以上経過してから生じる可能性があります。画像検査で発見されますが、症状が出現して診断されることもあります。症状は、放射線性変化の部位に一致した神経症状が出現します。

治療は、副腎皮質ホルモン(ステロイド)薬の投与が行われますが、部位が広がった場合や摘出が可能であれば摘出手術をします。

《抗がん剤治療》

抗がん治療薬の種類は数多くありますが、ここでは 23 ページに紹介した「分子標的治療薬」について話を進めていきます。これらの薬の主な副作用は、肺障害(間質性肺炎)、肝機能障害、皮膚障害(爪障害)、下痢、便秘、口腔粘膜炎症(口内炎)、骨髄抑制などで、症状の出現時期には個人差があります。ご自分の治療薬に出現しやすい副作用について、患者さんやご家族も知っておく必要があります。

■ 肺障害(間質性肺炎:かんしつせいはいえん)

肺障害を防ぐ有効な方法はありません。以下のような症状に注意し、症状が続くようであれば、かかりつけの医療機関に連絡をしてください。

肺障害(間質性肺炎)の症状の例
発熱、痰がでない咳、息切れ、呼吸がしにくい、など



■ 肝機能障害

肝機能障害を防ぐ有効な方法はありません。担当医による体調チェック(血液検査など)を必ず受けてください。また、次ページのような症状が続くようであれば、かかりつけの医療機関に相談してください。

肝機能障害の症状の例

体がだるい、皮膚や白目が黄色くなる、尿の色が濃くなる、食欲低下、吐き気・嘔吐、からだがかゆい、など

■ 皮膚障害 (爪障害)

皮膚障害は、かゆみや痛みなどの身体的苦痛のほか、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、早期に対応して症状をコントロールしていきます。

(表 2) 主な皮膚障害と解説

ざ 瘡 ^{そうようひしん} 様皮疹	にきびの様なできものですが、にきびと異なり必ずしも細菌感染を伴いません。多くは、頭部、顔面、前胸部、下腹部、上背部、腕・脚などに出現します
皮膚乾燥	皮膚が乾燥してかゆみを伴います。進行すると皮膚が硬くなって、カサつき、手足の先端やかかとなど、ひび割れを起こしやすくなります
てあししょうこうぐん ^{てあししょうこうぐん} 手足 症候群	手のひらや足底の部分的な紅斑から始まり、荷重がかかる部位の皮膚が硬くなって腫れたりします。痛みを伴うことが多く、進行すると水ぶくれを形成します
そういえん ^{そういえん} 爪囲炎	爪の周囲に炎症が起こり、腫れや痛み、亀裂などが生じます。治らないと肉芽 ^{にくげ} が形成されます



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。

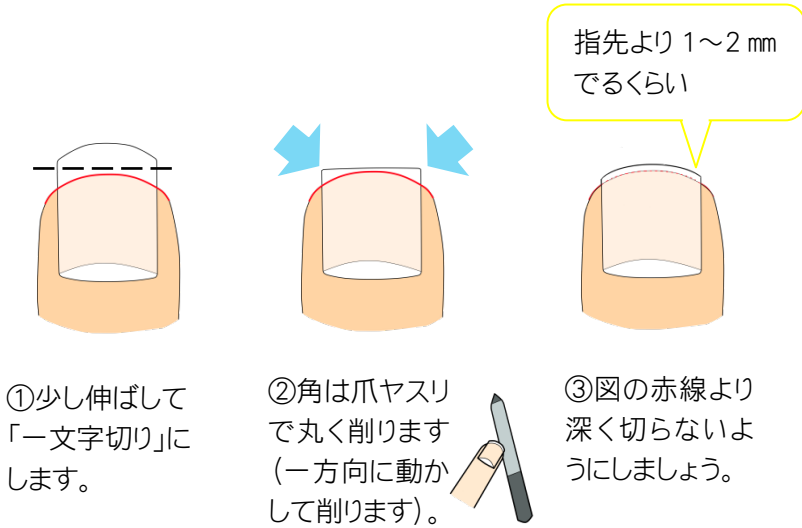
- 適切なケアを継続させるためには皮膚の状態を知ることが必要です。入浴時に全身の皮膚を観察するとよいでしょう
- 皮膚を洗う時には、石けんは泡立て、丁寧に洗いましょう
またその後は、石けんが残らないように洗い流しましょう
- 乾燥を防ぐために、手洗いや入浴後は皮膚がしっとりしているうちに保湿ローションやクリームをたっぷり塗りましょう
また熱いお湯(40度以上)の使用は避けましょう
- 紫外線を避けるために、帽子をかぶる、日傘をさす、長袖、長ズボンを着用するなどして皮膚の露出を避けましょう
- ケガや虫さされなどに気をつけましょう
- 継続して圧迫をすることもよくありません。締め付ける衣類やヒー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



爪の障害の一般的なケアも「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いきましょう

爪の切り方



下痢

腸の粘膜が障害を受けることで起こります。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。

- 下痢止めは、医療者の指示により使用しましょう
- 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
- 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
- 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、おしりふきウェットティッシュの使用をおすすめします



■ 便秘

一般的に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、抗がん剤や痛み止めなどの影響でも起こり、腹痛、吐き気やおう吐の原因にもなります。

- 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
- 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をとりいれましょう
- 下剤は数種類あります。薬の選択や使用方法は医療者に相談しましょう
- 便意をがまんしないようにしましょう

■ 口腔粘膜炎（口内炎）

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。治療終了後に治ることが多いですが、感染の原因になったり、食事の摂取に影響したりしますので、ケアが大切になります。

一般的ケアの基本は、「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。



- 口の中を観察しましょう。口腔粘膜炎の好発部位は、「唇の裏側」、「ほほの粘膜」、「舌の周囲(側面)の粘膜」です
- 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。できれば歯磨きをする時には、鏡を見ながら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回程度行うとよいでしょう



- 体調が悪い時や、吐き気などで歯みがきができない時は、トイレの後など、からだを動かした時に口をゆすぐようにしましょう
- 口の中の乾燥を防ぎましょう。うがいをしたり、歯磨き後でも保湿剤を使用したりするのもよいでしょう。
- 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
- 痛い時は、熱いものは避け、人肌程度に冷やす、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

■ 骨髄抑制(につずいよくせい)

からだの抵抗力が弱くなる、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必要があります。

白血球
減少



感染症

・発熱・ふるえ・咳・口内炎
・腹痛・下痢・排尿時痛 など



- 感染に注意が必要です。感染予防対策の基本は、手洗い、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さけましょう
- 食事に関する制限に関しては、担当医の指示通りにしましょう。基本的には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

赤血球
減少



貧血

・顔色が悪くなる ・めまい
・息切れ など



- 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には無理をしないで、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



易出血性

(血が止まりにくくなる)

・あざができる ・鼻血
・歯みがき時の出血
など



- けが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、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いので、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。また拭く時には
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

【体調の管理】

日々の生活の中で「体調管理」も大切です。



- 生活のリズムを崩さないようにしましょう
- 手洗い、うがいなどの一般的に行われている感染対策をしっかりと行いましょう
- 何か症状があった場合は、経過などを記録しておくといでしょう
- 普段とは違う状態が続くようであれば、早めに診察を受けるようにしましょう。緊急連絡方法は確認しておきましょう

【療養生活を支えるしくみ】

療養生活を支えるしくみがあります。一部を簡単に紹介しますが、下記以外にも患者さんの状態等によっては利用できる制度がある場合があります。詳細は病院の相談室などにお問い合わせください。

自立支援医療制度（てんかんの医療費助成について）	
概要	長期にわたって治療を受ける必要があるてんかん患者さんの医療費負担を軽くし、自立した生活ができるようにする仕組みです
対象	てんかんと診断を受けて、通院治療を続けている方
給付内容	指定された医療機関での外来受診にかかった医療費（公的保険適用分）の9割給付（自己負担が1割） ・指定された医療機関は原則1か所です ・所得に応じて医療費負担の上限額が決められています ・てんかんと関係のない病気の治療費（がんの治療費など）は対象になりません
相談窓口	住居地の市区町村役場の担当課、病院の相談室

公的介護保険制度※	
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。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	訪問介護等の居宅系サービス、施設系サービス 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(原則一人につき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、2024 年 5 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、その都度確認してください

社会福祉協議会の車いす貸出事業	
概要	病気、高齢、けがなどで“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

