

6. 日常生活について-正しい知識と適切なケアの継続が大切です

がんの薬物療法で起こる「こつずいよくせい骨髄抑制」を完全に防ぐことはできません。また、重症になると命に関わる可能性があるため、慎重な対応が必要な副作用です。中でも感染症に関わる白血球減少時はその程度により、日常生活の中で行動の制限などをお願いすることがあり、患者さんにとっては大きなストレスになる場合があります。

しかし、骨髄抑制が起こる時期はある程度予測することができるので、注意が必要な時期もわかり対策も立てることができます。そのためには、日常的に体調管理（早期発見）をしていく、正しい知識を持ちケアを継続していくことが大切です。ここでは、「貧血」や「出血が止まりにくい」時に気をつけることにも簡単に触れながら、感染対策のケアを中心に説明します。

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。

- 今までの生活を治療開始と同時に大きく変える必要はありません。
- 早期発見や予防していく知識やケア方法を身につけましょう。
- 何事にも無理はしないようにしましょう。
- 吐き気や体がだるいなど、他の副作用の症状によりセルフケアの継続が困難になる可能性があります。あらかじめ家族などの協力体制を整えておきましょう。



患者さんが行うセルフケアでは、まず予防が大事です。そこで、それぞれに対応していく心構えなどを以下に示します。

《感染症(白血球減少)に対する心構え》

- 白血球が減少する時期を確認しましょう。
- 感染予防と早期対策が大切です。
- 骨髄抑制の程度で感染リスクは異なり、必要になる対策も変わります。

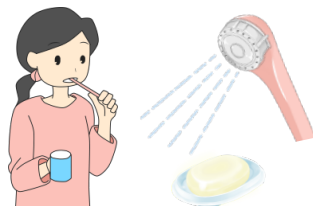
《日常生活における感染予防対策の基本行動》



手洗い



うがい



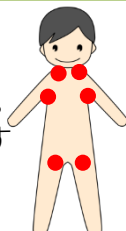
口腔ケア
皮膚の保清(スキンケア)

発熱時の対応について

- ①あらかじめ抗菌薬の処方がある場合は、指示通りに内服しましょう。
- ②どこにどんな症状があるかを確認しましょう(痛みや腫れなど)。
- ③抗菌薬を内服しても解熱しない、あるいは薬が処方されていない場合は、ただちに医療機関に連絡をしましょう。

《効果的な冷却(クーリング)について》

一般的に発熱時に氷枕で頭を冷やすことが行われますが、「熱を冷ます」という観点からみると、効果的ではありません。ワキの下や首すじ、脚の内側のつけ根を氷のうなどで冷やすと効果的に体を冷やすことができます。



《出血が止まりにくいこと(血小板減少)に対する心構え》

- 血小板が減少する時期を確認しましょう。
- ケガなど外傷を受けないように注意しましょう(出血の予防)。
- 内出血などがないか確認しましょう(皮膚等の観察)。
- 止血は圧迫することが基本です。加えて冷やすことも有効です。圧迫しても止血ができない、または圧迫するのが難しい部位からの出血などは、ただちに医療機関に連絡しましょう。

《貧血(赤血球減少)に対する心構え》

- 赤血球が減少する時期を確認しましょう。
- 十分な休息をとり、無理はしないようにしましょう。
- 症状の出現が、白血球や血小板に比べて遅いので、長期的な観察が必要になることを覚えておきましょう。
- 動き始めのふらつきなどに注意しましょう。

《こんな時は医療機関に連絡を!!》

骨髄抑制による症状が出現したら、患者さんの努力だけでは解決ができません。重症にならないように、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連絡をしたらよいかについて、確認をしておくといでしょう。

例えば……

- 体温 38 度以上の発熱
 - 抗菌薬を内服しても熱が下がらない
 - 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
 - 出血が止まらない
 - めまいやふらつきがひどい
- など



それでは、次ページから予防を中心に日常生活行動に当てはめて説明します。

《体調管理》…早期発見・早期対応のために



- 療養日記（副作用メモ）をつけましょう。

抗がん剤治療中は吐き気やだるさなどの症状が出現し、それぞれに対応が必要になる場合がありますが、あらかじめ経過がわかると、心の準備や対策も立てることが可能になります。自分の体の状態を記録して、自分の体調変化のパターンを把握しましょう。

- 体温測定

決まった時間に行いましょう。



- 熱や痛みなどの他にも感染を疑う徴候がないか、観察しましょう（5 ページ参照）。

- かぜやインフルエンザなどにかかっている人、体調を崩している人との接触は避けてください。

- 便秘や下痢に気をつけましょう。

薬の副作用で便秘や下痢になりやすい薬もあるので、便秘や下痢が続くようならば医療者に伝えましょう。

- 休息をとりましょう。

特に貧血がある時には体がだるかったりするので、無理はしないでください。

《外出》…無理はしないようにしましょう

- 工事現場や解体現場のように埃などが立ちやすい所には、できるだけ近寄らないようにしましょう。



- インフルエンザが流行している時期はできるだけ人ごみは避けましょう。

- 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している時期では着用してください。

- 紫外線の刺激を避けるため、外出時は皮膚の露出を避けるか、日焼け止めクリームやローションを使用してください。

- 帰宅後はのどを洗う「ガラガラうがい」をしてください。



《食事》・・・「新鮮なものを新鮮なうちに」、「良く洗う」が基本です



食事に関する制限については、担当医の指示通りにしてください。担当医から話がなければ、あまり神経質にならずに、普通にしてください。ここでは、普段から心がけておくとよいポイントを紹介します。

- 食材は新鮮なものを使用してください。また洗えるものは丁寧に洗いましょう。
- まな板や包丁、フキンなどの台所用品は用途ごとに分けることが望ましく、定期的に消毒しましょう。また食器類も、清潔にして使用してください。
- 手に傷がある場合は、手袋をして調理するか、他の人に依頼をしましょう。また、下痢やおう吐がある場合は、調理するのは避けてください。
- 調理をしたらなるべく早く食べましょう。
白血球が減少している期間は、調理をしてから時間が経った料理は避けましょう（だいたい2時間以内と言われています）。
- ペットボトルは口をつけて飲まないで、コップにあけてから飲むようにしてください。口をつけた場合は、その時に飲みきるようにしましょう。
- 電子レンジは温めムラがある場合があるので、過信をしないでください。また、冷蔵庫も過信しないでください。

《食品の豆知識～賞味期限と消費期限～》

販売されている食品には、「賞味期限」と「消費期限」があります。簡単に説明しますと、「賞味期限」はおいしく食べることができる期限で、「消費期限」は期限を過ぎたら食べない方がよい期限です。しかし、これには「指定されている保存方法で保存した場合」と「開封したらその限りではない」という条件がつくので、期間内だからと安心はできません。そのため、食欲がない時でも「早く使い切る」ことが必要です。それには、ちょっと割高感がありますが、小売店を利用したり、小包装のものがあれば、小包装のものを購入したりするようにしましょう。



《清潔》・・・感染源をつくらないために



皮膚や粘膜には外から侵入する微生物や外部刺激から体を守る役割があります。抗がん剤治療中は薬の影響で皮膚や粘膜もダメージを受け、この体を守る機能が低下してしまう可能性があります。清潔を保ち、乾燥させないようにすることが大切です、それが感染予防のケアにもつながります。

【 手洗い(手指衛生) 】

手指衛生には、石けんを使用する方法とアルコール手指消毒薬(擦式)を使用する方法があります。手指衛生の効果は変わりありませんが、場面ごとに適切な方法で行うようにしましょう。

- どちらの方法も手のひら、手の甲、指の間、指先、手首とまんべんなく丁寧にを行うようにしましょう。
- アルコール手指消毒薬では効果が期待できないバイ菌がいます。例えば食中毒、おう吐や下痢など(感染性胃腸炎)を引き起こすノロウイルスには有効ではありません。石けんを使用する方法で対応します。
- 汚れが目に見える時、帰宅後、調理や食事前、トイレや掃除の後は石けんと流水で手洗いをしましょう。
- 石けんを使用する場合は、よく泡立てて使用し、すすぎでは石けんが残らないようにしっかり洗い流してください。
- 手指衛生の後には軟膏やクリームを使用して、皮膚の保湿を行ってください。



アルコール手指消毒薬でも石けんでも
まんべんなく、丁寧に

保湿も忘れずに

《手洗いの手順》



①手を流水でぬらす



②石けんを適量取り出す



③石けんを泡立てる



④手の甲を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指を洗う



⑦指先を洗う



⑧手首を洗う



⑨流水でよくすすぐ



⑩こすらずに水分を
拭き取る



⑪ハンドクリームで
保湿



【入浴】

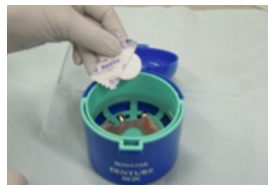
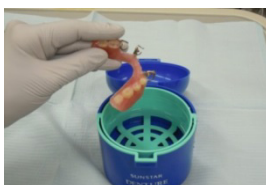
- できるだけ毎日お風呂（シャワー浴）に入りましょう。
洗髪もしてください。
- 入浴後はすぐに水分を拭きとり、ぬれた髪は乾かしましょう。
- ぬれた固形石けんは乾燥させてください。また、液体石けんのボトル容器もカビなどが発生しないように管理してください。
- 入浴後は軟膏やクリームを使用して、皮膚の保湿ケアを行ってください。
手が届きにくい背中などは、家族などに頼んだり、
道具を使ったりするとよいでしょう。
- 温泉などの共同浴場の利用は、念のため担当医に確認してください。



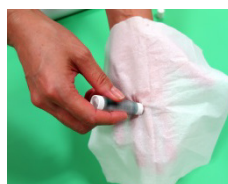
【 口腔ケア 】



- 治療中は歯と口の健康を維持しましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的にチェックを受けるとよいでしょう。
- 治療が始まる前に、歯科医院で虫歯や歯周病などの治療と歯のクリーニングを受けることが望ましいです。
- 1日3回、時間をかけて丁寧に歯を磨きましょう。歯みがきの方法は歯科医院で指導を受け、自分にあった方法を身につけましょう。歯ブラシなどは使用後に洗浄し乾燥させてください。またコップ等の容器も定期的に清掃してください(カビなどが生えないようにしましょう)。
- 入れ歯は正しく管理しましょう。入れ歯の手入れは、ブラシを使用して汚れを洗い流した後、義歯用洗浄剤につけ殺菌・洗浄しましょう。



- 入れ歯を外す場合は、専用の入れ歯ケースを用意して保管しましょう。
- 骨髄抑制時は、口の汚れの中の細菌が原因で発熱をすることもあります。口腔内の乾燥が汚れにつながるため、乾いた時には、「クチュクチュウがい」も効果的です。
- 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てください。唇に直接塗るリップクリームは、なるべく清潔な状態で保管するために、時々表面をティッシュなどで拭き取るようにしましょう。



【トイレ】

- トイレtpペーパーで拭く時は、肛門を傷つけないように、やさしく拭いてください。なお、おしりを洗浄する機能があれば、それを使用してください（水圧は弱めがよいでしょう）。
- 下痢が続く時は特に肛門や肛門周囲の皮膚がただれないように、洗浄するなどして清潔を保持してください。
- 生理中は汚れやすいので、普段より清潔を保つように気を配ってください（ナプキンの交換回数やビデでの洗浄など）。
また、タンポンは使用しないでください。
- 出血しやすい時期にある時は、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。



【その他】

- 清潔な下着や服を身につけてください。
- 白血球が低下している時には、性交渉は避けた方が無難です。パートナーともよく話し合ってください。自分で言いにくい時は、医療者などから伝えてもらってもよいでしょう。
- エアコンや加湿器のフィルタの掃除もこまめにしてください。
なお、白血球が減少している期間の部屋の清掃時には、マスクをするなどして、埃を吸い込まないようにしてください。
- 園芸などで土を扱う場合は、手袋を着用してください。また花瓶の水にも直接手で触れない方が無難でしょう。



《ケガや虫さされなどに注意》・・・外傷をつくらない



- 靴ずれをつくったり転倒などしたりしないように気をつけましょう。万が一怪我をした場合は、流水できれいに洗い流し、清潔なガーゼなどで保護してください。
- ひげ剃りは電気カミソリを使用してください（強くこすらないように）。
- 爪を切る時には深爪にならないように、また指を切らないように気をつけてください。
- 虫に刺された時は、流水でよく洗い流し、赤く腫れている場合は、氷のうなどで冷やします。また、かゆみがある場合は自分で搔かないで、かゆみ止めを塗りましょう。冷やすだけでもかゆみを軽くできます。また、刺される前に防虫スプレーを使用したり、長袖、長ズボンを着用したりするなど予防策を講じましょう。草むらなど刺されそうな場所を避けることも大切です。
- 出血しやすい時期には、以下のことに気をつけてください。
 - ・下着や服、靴などは、圧迫しないものを選びましょう。
 - ・採血をしたら採血部位を押さえて、止血を確実に行ってください。
 - ・鼻を強くかまないようにしましょう。
- めまいや立ちくらみなどが起きやすい時期は、動き始めに注意をしてください（ゆっくりした動作を心がけましょう）。

《ペットについて》・・・正しい知識で接しましょう

こつずいよくせい
骨髄抑制が起こる時期は、なるべくペットとの接触は避けた方がよいですが、難しい場合は以下の点に注意をしてください。



- 接する時は長袖、手袋、マスクを着用し、接した後は手洗いを丁寧に行い、うがいしましょう。
- 口移しで食べ物を与えたり、顔をなめられたりしないようにしてください。
- かまれたり、爪で引っかかれたりしないように注意しましょう。
- 糞尿の処理をする時は手袋を着用してください。
- 金魚などの水槽の水は手袋を使用するなど、直接手で触らないようにしてください。