

2 放射線治療を受ける前の準備 (副作用を上手に乗り切るためのコツ)

放射線治療を受けることが決まってからも、いろいろな不安を感じることもあるでしょう。その一つに放射線治療の副作用（有害事象）があるかと思います。現在は治療法の工夫など、副作用をなるべく軽くする研究や努力がされていますが、副作用を完全に防ぐことはできません。そこで、できるだけ体や心への負担をかけず、治療を完遂させるために、出現する症状や日常生活の変化に備えることが大切になります。ここでは、放射線治療を受ける前の心構えや準備をした方がよいポイントについて説明します。

事前準備のポイント

- 日常生活における準備
- 通院方法の確認
- つらい症状の緩和や持病の管理（体調管理）
- 禁煙
- 節酒（状況によっては禁酒）
- 皮膚のお手入れ（スキンケア）
- お口のお手入れ（口腔ケア）
- 感染予防習慣の習得
- 脱毛への備え（頭部に治療を受ける方）



それでは、各項目についてもう少し説明いたします。

■ 日常生活における準備

《家族内での役割分担》

治療中は疲れやすくなることもあります。
例えば、家事を担当していれば、それができない場合もあります。家族の中での患者さんの役割を整理し、その代行者を決めておくといでしょう。



《一人暮らしの場合》

一人暮らしの場合は、何かあった時に頼れる人を確認しておくとい安心でしょう。

《仕事の調整》

お仕事をされている方は、治療中の仕事について職場と相談しておきましょう。なお、一人で調整するのが難しい場合は、医療者や治療を受けている病院の相談室に相談してみましょう。

■ 通院方法の確認

治療中に体調がすぐれなかったり、副作用(有害事象)の影響があったりして、車の運転がしにくくなる可能性もあります。そのような時には無理をしないようにしましょう。事前に通院のサポートの確保や通院手段について確認しておくとい安心でしょう。



■ つらい症状の緩和や持病の管理(体調管理)

《つらい症状の緩和》

放射線治療中は、同じ姿勢を保つことが大切です。治療前にシミュレーションを行いますが(8~9 ページ参照)、治療中の姿勢を保つと痛みなどのつらい症状が強くなるようでしたら、がまんしないで医療者に相談してください。

《持病の管理》

治療前には体調を崩さないことが大切です。高血圧や糖尿病などの持病がある場合は、持病のコントロールができていないと治療に支障をきたすこともあります。必要な薬は忘れずに服用してください。



■ 禁煙

喫煙することで放射線の治療効果が低下したり、副作用が強くなったりすることもありますので、禁煙を強くお勧めします。

禁煙が難しい場合は、医療者に相談してください。施設によっては禁煙外来がありますので、そこを紹介してもらってもよいでしょう。



放射線治療の中でもエックス線やガンマ線を用いた治療では、細胞の酸素量が多い方が高い治療効果を得られると言われています。これは、放射線の作用として活性酸素が増加して、細胞のDNAを損傷すると説明をしましたが（3～4 ページ参照）、活性酸素は細胞内に酸素が多いとより発生しやすいとされているためです。



■ 節酒（状況によっては禁酒）

お酒は適度な飲酒量であれば、人体への影響は大きくありませんが、肝臓や消化器の粘膜に影響を与えますので、照射部位が口や首、食道、お腹の場合は控えたほうがよいでしょう。

照射部位がそれ以外の場合でも体調を考慮することを優先にしてください。



■ 皮膚のお手入れ(スキンケア)

体外照射の場合、どの範囲でも皮膚には放射線が当たりますので、皮膚への影響は避けられません。皮膚への影響を少しでも軽くするためには、スキンケアが大切になります。

スキンケアの基本は、「清潔に保つ(保清)」、「適度な潤いを与える(保湿)」、「刺激からの保護」の3点です。



治療前と治療が始まってからでは具体的なケア方法は異なりますが、スキンケアの基本は同じです。スキンケアに馴染みがない方も大切なことなので、慣れていってください。なお、ケアに関しては 35 ページを参照してください。

■ お口のお手入れ(口腔ケア)

一般的にむし歯や歯周病は、体の抵抗力が落ちると感染の原因になることがあります。治療が始まる前に、歯科受診をして必要な治療や口腔内のクリーニングを受けたり、正しい口腔ケアの方法を習得したりしましょう。

特に口やのどに治療を受ける方は、治療により口の中が荒れたり、乾燥したりするなど、口腔内のトラブルが起こりますので、むし歯を治療しておく、口腔内を清潔にしておくことは大切です。なお、必要な処置は、放射線治療開始の2～3週間前までに終了させておきましょう。また、口腔内のトラブルを早期発見、早期対処するために、口の中を観察する習慣を身につけておきましょう。



■ 感染予防習慣の習得

治療中に体調不良などで体の抵抗力が弱くなる可能性もあります。季節によっては、感染症も流行することもあり、注意が必要です。

日ごろより、感染予防の生活習慣を身につけておきましょう。



- 手洗い…帰宅後、トイレ後、調理や食事前など（47 ページ参照）。
- うがい…帰宅後、起床直後など。
- 歯みがき…食後（就寝中は唾液の分泌量が減り、汚れやすいので寝る前の歯みがきはより丁寧に行うとよいでしょう）。

■ 脱毛への備え（頭部に治療を受ける方）

脱毛の程度は、放射線の強さ、当てる方向、当たる範囲などで異なりますが、医療者から脱毛の話がありましたら、備えを行った方がよいでしょう。

- 髪の毛の脱毛は、ウィッグ（かつら）、帽子、スカーフなどでカバーできます。脱毛の程度と自分の生活スタイルに合ったものを準備しましょう。
- 医療用ウィッグ（かつら）購入費の助成制度を実施している自治体もあります。詳細は居住地の自治体にお問い合わせください。



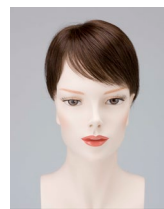
帽子+つけ毛



スカーフ



ウィッグ



部分用ウィッグ

- 眉毛が抜ける可能性について話がありましたら、カバー方法について情報を収集しておくといよいでしょう。また、事前に顔写真を撮っておくとメイクをする時に参考になります。

