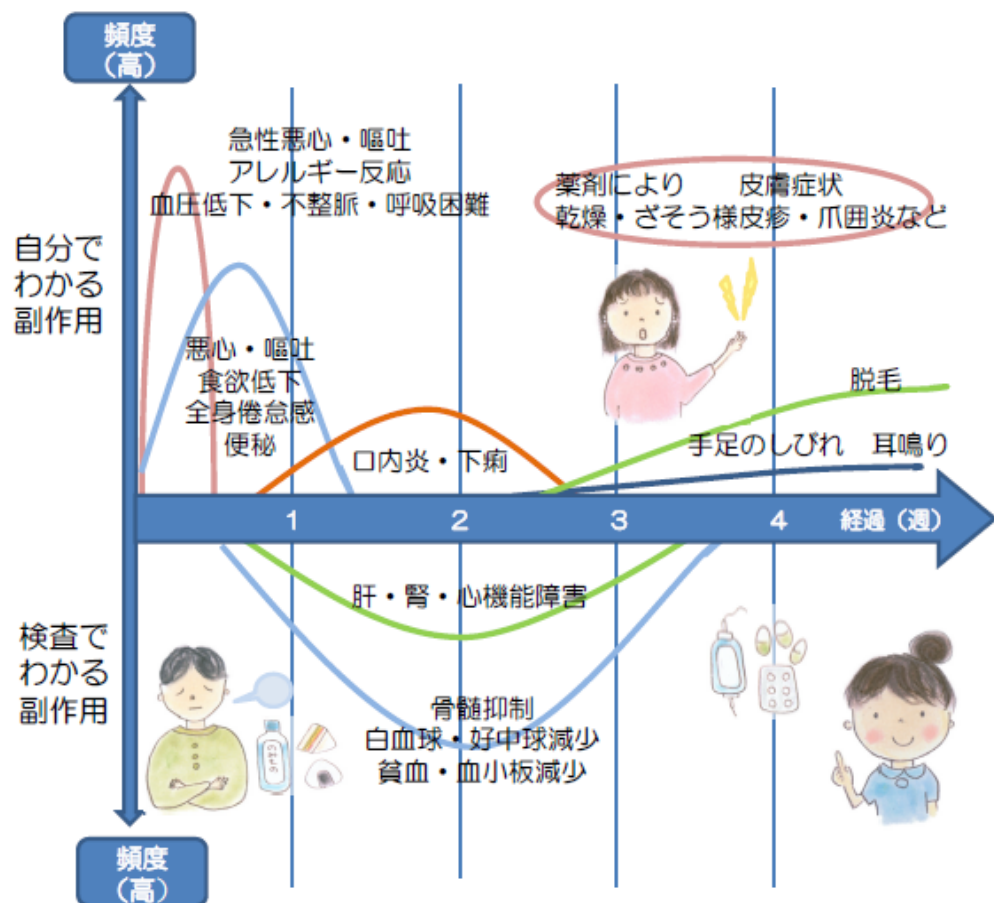


抗がん薬の副作用と発現時期

疾患によって使用する薬剤が異なるため、副作用の種類・程度・時期は違います。

ご自分の治療・副作用の時期・程度に合わせて、無理なく日常生活が送れるように工夫してください。



骨髓への影響（白血球減少）

抗がん剤の影響で白血球の数が減少します。
減少の程度によっては、抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなったり
小さな傷でも感染症をおこすことがあります。
白血球が低下した時は、白血球を増やす注射、抗生物質（注射または内服）を使用することがあります。



生活の注意と工夫

- 外出後や食事前には手洗い・うがいを行いましょう。
- 人ごみをさけマスクをしまししょう。
- インフルエンザ・風邪・腸炎など感染症の疑いのある人との接触は避けましょう。
- 医師の指示や体調が悪くなければ入浴しまししょう。
また、排泄後の洗浄など身体の清潔を心がけましょう。
- 生ものは、きちんと管理された新鮮なものであれば、
食べていただいて構いません。
特に、注意が必要とされている場合や心配な方は医師に
相談してください。
- 医師から許可された以外のワクチンは受けないように
しまししょう。

骨髄への影響（赤血球減少）

赤血球が減少すると貧血という状態になります。

赤血球は、酸素を運ぶ役割があり赤血球が減少すると酸素を運ぶ量が少なくなり酸素不足になります。この状態が続くと、どうき・息切れがする、顔色が青白い、疲れやすくだるい感じがするといった自覚症状を感じるようになります。



生活の注意と工夫

- 急に体を動かすことでふらつきや立ちくらみ・どうきなどが起こりやすくなります。
立ち上がる時にはゆっくりと立ち上がりましょう。
- ふらつきや立ちくらみが起きたときは、その場に座る、壁など安定した物につかまるなどして転倒しないようにしましょう。
- 活動はご自分のペースで休みながら行いましょう。
- 十分な休養・睡眠をとり、無理をしないようにしましょう。



骨髓への影響（血小板減少）

出血を止める作用がある血小板が減少すると、出血しやすかったり、出血が止まりにくくなる場合があります。

生活の注意と工夫

- 強く鼻をかまない、歯ブラシは毛先の柔らかいものを選びましょう。
- 家事や運動時に強くぶついたり、刃物等で怪我をしないように気をつけましょう。
- 入浴や着替え時に体をチェックし、皮下出血（青あざ）や点状出血（赤い細かな点々）がないか確認しましょう。



嘔気・嘔吐・食欲不振・味覚嗅覚障害

抗がん剤投与当日から数日後より嘔気、食欲不振、味覚嗅覚障害が出現します。嘔気は、数日間続くこともあります。抗がん剤投与時、制吐剤を使用することで、予防します。また、味覚が変化したり、においが気になることがあります。



生活の注意と工夫

- **吐気が続く・食事がとりにくい**
少し味の濃い物や、麺類・ゼリー・プリン等のど越しの良いものは食べやすいようです。栄養補助食品の利用も良いでしょう。脱水予防のため、スポーツドリンク等で水分を補給しましょう。
- **塩味、醤油味などが苦く感じる、金属味がする**
塩味を控え、出し汁をきかせる。胡麻・柚子などの香りを効かせる。酢を利用する等の味付けを試してみましょう。
- **甘みを強く感じる**
砂糖・みりん等甘味料を控える。塩味・醤油味・味噌味を少し濃くする。酢の物・柑橘系の果物（レモン・ゆず）などを活用しましょう。
- **味を感じにくい**
果物・酢の物・汁物を献立に加えてみましょう。味付けを少し濃くしてみるのも、よいでしょう。熱すぎるもの・冷たいものは味を感じにくいので、温度を工夫してみましょう。
- **苦く感じる**
口の中が苦く感じる時にキャラメル・飴を食べてみましょう。

口腔粘膜障害

抗がん剤の口腔粘膜に対する副作用による場合と、白血球減少に伴う口腔内の感染による場合があります。

生活の注意と工夫

- 1日1回は口の中を観察しましょう。
- 歯磨きは、毛先が柔らかく小さめの歯ブラシを使って、毎食後・就寝前に磨きましょう。
- 歯磨きをするときには舌も一緒にきれいにしましょう。舌の汚れをとるには、スポンジブラシや舌ブラシなど使用するのも良いでしょう。
- 歯ブラシは使用后、水気をきって十分乾燥させ細菌の繁殖を避けましょう。
- 豚毛の歯ブラシは、乾燥しにくいので避けてください。
- 口の中を清潔にし、乾燥させないため、うがいや保湿剤の使用をするのも良いでしょう。
- 酸味の強いもの・香辛料の強いもの・熱い食事はしみたり、痛みを感じたり、口の中を刺激しますので、避けるほうが良いでしょう。



下痢・便秘

抗がん剤により腸管の運動が活発になったり、腸管粘膜が障害されて起こる下痢と抗がん剤が末梢神経や自律神経の働きを障害することで腸管の運動が抑えられる便秘があります。

生活の注意と工夫

（便秘時）

- 便通の状況が普段と比べてどうか確認しましょう。
- 起床時に水を飲む、制限がなければ繊維質の多い食品を摂る、お腹のマッサージをする、軽い散歩をするなど、一般的な排便促進方法を試みましょう。
- 緩下剤の量は、お腹の調子に合わせて調節しましょう。

（下痢時）

- 冷たすぎないスポーツ飲料やお茶などをとり水分を十分に補給しましょう。
- 下痢止めの量は、おなかの調子に合わせて調節しましょう。
- 食事は無理せず、消化のよいものを食べましょう。
- 繊維質の多い食品や刺激物・アルコール・脂肪分の多いものは控えましょう。
- 下痢により肛門周囲の皮膚がただれることがあります。排泄後の洗浄や、お湯で拭きとった後、保湿剤等で皮膚を保護しましょう。

末梢神経障害

抗がん剤によって神経細胞が障害されることがあります。
しびれで物がつかみにくい、歩きにくいことや、舌や口のしびれなど、
感覚がおかしくなったりすることがあります。
しびれた感じがなくなるまで時間がかかりますが、
通常はお薬の使用が終われば、症状が軽減されます。
しびれの症状によっては、お薬を処方します。



生活の注意と工夫

- 指のしびれや感覚が鈍くなると、物を落したり刃物で怪我をする恐れがあります。
また、熱い・冷たいものなど温度が分かりにくいので、やけどに注意しましょう。
- 足のしびれや感覚が鈍くなると、つまずきやすく転倒の危険が増えます。小さな段差に気を付けましょう。
履物は歩行時に脱げてしまわないものを選びましょう。
- 「オキサリプラチン」(エルプラット)というお薬は、冷たい空気にさらされたり、冷たい物に触れると症状が強くなる場合があります。
身体を外から冷やさないことや、冷たい飲み物で内側から冷やさないように気をつけましょう。



脱毛

毛根細胞の障害により引き起こされることがあります。
お薬の種類によって、眉毛、まつ毛、体毛まで抜ける場合がありますが、
治療が終了すれば、おおよそ3~6か月後に生えてきます。

生活の注意と工夫

- 髪は短くしておく方が脱毛による精神的ダメージは少なく、抜け毛の処理が簡単です。
- シャンプーは低刺激のものを使用し、頭皮を傷つけないよう爪を立てず洗いましょう。
- 「髪が抜けるから」と洗髪を避けなくて清潔にしておきましょう。
- 帽子やバンダナは外見の変化を補うだけでなく、日光から頭皮を保護する役目もあります。外出時に使用すると良いでしょう。
- かつらは、美容院や百貨店などにより個室で対応してくれるところもあるようです。種類・値段もいろいろあるので、御自分の希望を整理し相談されると良いでしょう。



皮膚・爪の変化

抗がん剤により、皮膚や爪の新陳代謝を行う細胞がダメージを受けます。皮膚や爪を、お手入れすることで症状が緩和されます。

- 皮膚に、発疹やかゆみ、乾燥、にきびのような吹き出もの、色素沈着が出てくることがあります。
- 爪が、変色、変形することがあります。
爪の周囲に痛みがあったり、赤く腫れたりすることがあります。
また、進行すると膿（うみ）がたまります。
- 薬剤の種類により、手足症候群という手のひらや足底の痛み、皮がむけるなどの症状が出てくることがあります。

生活の注意と工夫



- **皮膚を清潔に保つ**：皮膚に刺激の少ない石けん、ぬるま湯を使用し、皮膚に負担をかけないように、入浴やシャワーで体を清潔にしましょう。
- **皮膚に潤いを与える**：入浴後や、皮膚が荒れた場合、保湿剤を塗り乾燥を防ぐようにしましょう。
- **刺激をさけて皮膚を守る**：紫外線により、皮膚症状が悪化することがあります。
外出時は日焼け防止の服装や、日焼け止めを塗りましょう。
- **爪の手入れ**：短く切り整えましょう。マニキュアのベースコートなどを塗って保護するのも良いでしょう。

倦怠感

「だるい」「疲れやすい」「気力がない」「集中力がない」、「体が重い」など倦怠感を表す言葉は、たくさんあります。倦怠感の原因は、がんそのものに関連するものや、貧血、不眠、食事や水分量の低下など、さまざまです。

生活の注意と工夫

- どんなときに倦怠感が増強するのかを知り、優先順位をつけて活動しましょう。倦怠感があるときは、無理せず休息をとりましょう。
- 水分摂取を意識しましょう。
脱水になると倦怠感が増すことがあります。
- 睡眠を十分にとりましょう。
- 気分転換やリラックス方法を取り入れましょう。
- 倦怠感の影響で、日常生活のどのようなことに支障があるのかを、家族や周りの人に伝えましょう。
家事や仕事などを手伝ってもらうことも、時には必要です。



腎機能への影響

定期的な血液や尿の検査で確認します。
尿量が減る、尿が赤みを帯びる等の症状が認められた場合は、ただちにお知らせ下さい。
腎障害を防ぐために、日頃から水分摂取を意識しましょう。



肝機能への影響

定期的な血液検査で確認します。
肝機能の低下により、体がだるくなったり、皮膚や眼球が黄色くなったりすることがあります。

心機能への影響

動悸、息切れ、不整脈などの症状があれば、お知らせください。
必要に応じて、心電図やエコー検査をします。

肺機能への影響

息切れがする、咳、痰などの症状、発熱などの症状があれば、お知らせください。必要に応じて、血液検査、レントゲンやCT検査をします。

〈間質性肺炎〉痰の出ない空咳や微熱が続く、少し動くだけで息切れがするなどの症状があれば、お知らせください。

性機能への影響

性欲は、食欲・睡眠欲と共に人間の生理的欲求の1つです。
がんの治療を行うにあたり、性活動の相談をするのは、羞恥心でなかなか難しい問題かもしれません。
パートナーの理解と支えが必要です。
気持ちを伝え、話し合うことにより、お互いの理解が深まるのが大切です。

治療の影響による性機能障害の原因

- 身体的変化：人工肛門、脱毛、手術による体形変化
- 精神的変化：ストレス、不安、うつ状態
- 薬剤によるもの：一部の抗がん剤、精神神経用薬、ホルモン薬など

不安なことや疑問点があれば遠慮なく医療者へ
ご相談ください。



抗がん薬の影響と配慮と対応

抗がん薬投与後、おおよそ48時間は体内に残り、排泄物や吐物に混じている可能性があります。ご本人や家族が、わずかな配慮を行うことで、まわりの人への不要な曝露（体内へ取り込まれること）を防ぐことができます。

生活上の注意点と工夫



- 内服抗がん薬は、できるだけご自身で内服しましょう。他の人が取り扱うときは、薬に直接手を触れないようにするか、手袋を使用しましょう。
- 排泄時は、トイレの水は、便座の蓋をしてから2回流しましょう。男性は、尿の飛散を防ぐため座って排尿しましょう。
- 排泄物（便・尿）、嘔吐物を家族が処理するときは、手袋をして、2重にしたビニール袋に入れて、普通ゴミに出しましょう。
- 排泄物や吐物の付着した衣類を洗濯物するときは、他の洗濯物と分けて2度洗いましょう。
- 持続静脈注射ポンプを使用されている方は、抜針した後、付属のジッパー付きビニール袋へ入れ、さらにビニール袋に入れて、病院にお持ちください。
- 抗がん薬を取り扱った後や、排泄物、吐物を処理した後は、石鹸と流水でよく手を洗いましょう。

