



患者、及び、介護者向け教育

化学療法の副作用の管理

以下情報は、あなたの化学療法の副作用の管理に役立ちます。

化学療法により起こり得る副作用

あなたの看護師は、以下情報を一緒に確認し、どのような副作用が起こり得るかあなたにお伝えします。これらの副作用は、全て、もしくは、多少起こるかもしれませんが、一切起こらないかもしれません。

□ 弱くなった免疫システム

弱くなった免疫システムは、血液中の好中球の低下による好中球減少によって引き起こされることがあります。好中球は、感染を予防する白血球の一種です。好中球減少は化学療法によってよく起こります。

好中球減少を患うと感染のリスクが高まります。以下の情報は感染を予防するのに役立ちます。好中球の数が正常値に戻るまで指示に従う事は重要です。

管理方法

- 病気の人のそばに近寄らないようにする。
- 石鹸と水、もしくは、アルコールベースの手の除菌用ローションで手をきれいにする。以下の時には必ず手をきれいにしましょう。
 - 食事前
 - (お手洗いをを使用した後や、ドアノブに触れた後など)ばい菌がついているかもしれないものに触れた後。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 華氏 100.4 度 (摂氏 38 度) 以上の熱がある。

- 震え、もしくは、寒気がする。

感染を予防する方法に関する更なる情報は、*手指衛生と感染予防(Hand Hygiene and Preventing Infection)*(www.mskcc.org/pe/hand_hygiene)、及び、*好中球減少(白血球の減少)(Neutropenia [Low White Blood Cell Count])*(www.mskcc.org/pe/neutropenia)をお読み下さい。

□出血のリスクの増加

化学療法治療後、10日から14日間ほど血小板数が低下するかもしれません。血小板の低下は出血やあざを起こしやすくします。

管理方法

- 歯や歯茎には柔らかい歯ブラシを使用して下さい。
- 体を切ったり、ぶついたりしないように気をつけて下さい。
- 髭を剃る必要がある場合は、電気カミソリのみ使用して下さい。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 血尿、血便、血性吐物、喀血が出る。
- 非常に濃い、もしくは、黒い便が出る。
- 鼻、もしくは、歯茎より原因不明のあざや出血がある。
- 視力に変化がある。
- 頭痛、もしくは、体の片側が衰弱するなどの発作のサインがある。

出血のリスクを低下する方法に関する更なる情報は、*血小板数の低下(Low Platelet Count)*(www.mskcc.org/pe/low_platelet_count)をお読み下さい。

□疲労



こちらよりビデオをご覧ください www.mskcc.org/pe/manage_fatigue_video_.

疲労は、通常、疲れたり、弱ったり、エネルギーがないように感じることです。治療からくる疲労は、弱いものから極度の疲労にまで及びます。

管理方法

- 疲れを感じた時は、休憩を取って下さい。日中、疲れを軽減させるために（15分から20分ほどの）短い昼寝をすることもできます。より短い昼寝をすることにより、夜の睡眠への妨げを防ぎます。
- エネルギーのレベルを上げるためにアクティブに過ごしましょう。例えば、外へ散歩に出たり、トレッドミルを利用して、歩きましょう。ウォーキングなどの軽い運動をする人々は、あまり疲れず、より治療に耐えやすいです。運動することによって疲労を管理する方法に関する更なる情報は、*運動を使った癌からくる疲労の管理 (Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise)*をお読み下さい。
(www.mskcc.org/pe/fatigue_exercise).
- よりエネルギーがある日に予定を立てましょう。
- 家族や友人に、疲れやすい仕事やアクティビティの手助けを頼みましょう。
- 水分を十分に取らしましょう。カフェインフリーの飲み物を毎日約8杯（8オンス）飲みましょう。

疲労を管理する方法に関する更なる情報は、*癌からくる疲労の管理 (Managing Cancer-Related Fatigue)*(www.mskcc.org/pe/managing_fatigue)をお読みになり、以下のビデオをご覧ください。

□吐き気、嘔吐、もしくは、食欲不振



こちらよりビデオをご覧ください www.mskcc.org/pe/chemo_nausea。

化学療法の中には、吐き気（吐きそうな感覚）や嘔吐（吐く事）を引き起こすものもあります。これは、化学療法が、吐き気や、口、喉、胃、腸の内側を覆う細胞をコントロールする脳の部分を刺激するためです。

管理方法

- 医師もしくは看護師の指示に従い、吐き気止めの薬を服用して下さい。
- 脱水状態を防ぐため、毎日8杯（8オンス）の飲み物を飲みましょう。水、水で薄めたジュース、（Pedialyte® , Gatorade® , Powerade®、その他のスポーツドリンクなどの）電解質入りの飲み物は、良い選択肢になります。
- （コーヒー、お茶、ソーダなどの）カフェイン入りの飲み物は避けて下さい。
- 頻繁に少量の食事を取って下さい。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。：

- 24時間以内に3-5回の嘔吐。
- 吐き気止めの薬を服用しても吐き気が治まらない。
- 何を食べても飲んでも嘔吐してしまう。
- 目まいや立ちくらみがする。
- 胸やけ、もしくは、腹痛がする。

化学療法中の吐き気や嘔吐に関する更なる情報は、*化学療法による吐き気と嘔吐 (Nausea and Vomiting Due to Chemotherapy)*

(www.mskcc.org/pe/nausea_vomiting_chemotherapy)をお読み下さい。

□便秘



こちらよりビデオをご覧ください www.mskcc.org/pe/chemo_constipation。

便秘は、通常より少ない排便、もしくは、排便に困難をきたすことです。痛みや吐き気を治療する薬によくある副作用です。化学療法の中には、便秘を起こすものもあります。

管理方法

- 繊維を豊富に含んだ食事を取りましょう。果物、野菜、全粒穀物、プルーン、プルーンジュースには繊維が豊富に含まれています。
- できる限り、毎日最低でも 8 杯（8 オンス）の飲み物を飲みましょう。
- できる限り、歩いたり、軽い運動を行いましょう。
- 必要であれば、（処方箋なしで購入可能な）市販の便軟化剤(Colace® など)、もしくは、便秘薬(Senokot®もしくは Miralax®)を服用して下さい。適切な服用量は看護師が指示します。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 2-3 日以上、排便（便を催す）、もしくは、おならをしていない。
- 便秘をし、2-3 日以上、排便に困難をきたしている。

便秘を管理する方法に関する更なる情報は、便秘 (*Constipation*)をお読み下さい。
(www.mskcc.org/pe/constipation).

□下痢

下痢は緩く、水っぽい排便です。

管理方法

- 毎日 8 – 10 杯（8 オンス）の飲み物を飲みましょう。Gatorade®、Pedialyte®、汁物もしくはジュースなど、電解質入りの飲み物と水の両方を飲んで下さい。
- 医師や看護師に止められない限り、ロペラミド(Imodium®)などの市販の下痢止めを服用して下さい。
- 最低でも 12 時間、もしくは、下痢が治まるまで、便軟化剤もしくは便秘薬の服用を控えて下さい。
- 室温で、少量の柔らかい、味付の薄い食べ物を食べて下さい。
- バナナ、米、アップルソース、ホワイトトースト、ヨーグルトを食べる、BRATY ダイエットを実行して下さい。

下痢を管理する方法、及び、食べていいものと控えた方がいいものに関する更なる情報は、我々の下痢(Diarrhea)(www.mskcc.org/pe/diarrhea)の資料をお読み下さい。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 薬を服用しても24時間以内に4回以上の緩く水っぽい排便があり、改善しない。
- BRATYダイエットを2日間、実行しても下痢がある。
- 直腸の刺激が治まらない。
- 排便に血が混じる。

□神経障害(しびれ、もしくは、手足のうずき)

化学療法の中には手足の神経を刺激するものがあります。手や足の指、もしくは、両方のしびれやうずきを感じ始めることもあります。化学療法の期間によっては、一時的、もしくは、慢性的なものもあります。あなたの医師は、化学療法の投与量を調節、もしくは、薬を投与することによって、神経障害を和らげることができるかもしれません。

管理方法

- うずきやしびれが始まったり、悪化した場合、医師、もしくは、看護師に伝えて下さい。
- レンジ、オーブン、アイロンを使用する時はいつも以上に注意して下さい。以前に比べ、熱を感じるができなくなっているかもしれません。
- 足にうずきやしびれがある場合、丈夫な靴を履き、注意して歩いて下さい。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 鉛筆やペンを持ったり、ボタンを閉めることが困難である。
- 手足の指に痛み、熱、しびれ、うずきがある。
- 歩行困難、もしくは、歩く時に地面を感じる事が困難である。

神経障害に関する更なる情報は、*神経障害痛(Neuropathic Pain)*

(www.mskcc.org/pe/neuropathic_pain)、*抹消神経障害について(About Peripheral*

Neuropathy) (www.mskcc.org/pe/about_peripheral_neuropathy)、抹消神経障害の管理 (Managing Peripheral Neuropathy)

(www.mskcc.org/pe/managing_peripheral_neuropathy)の資料を看護師にお問い合わせ下さい。

□低温感受性

低温感受性は、手足のしびれ、うずき、けいれんです。寒い気候、冷たい食べ物、冷たい飲み物などの低温によって引き起こされます。

低温感受性は、通常徐々に良くなったり、化学療法治療の合間になくなったりします。より多くの治療を受けた場合は、時間がかかるかもしれません。

管理方法

- 冷たい食べ物と飲み物を避けて下さい。
- 冷たい空気を吸うのを防ぐため、寒い気候の中では、鼻と口を覆って下さい。
- 寒い気候の中で冷たい物を扱う時には手袋を付けて下さい。
- 温熱パッドやホットパッドの使用は控えて下さい。以前と比べ、熱を感じにくくなっていることもあるため、やけどをする可能性があります。

□皮膚と爪の変化

化学療法は皮膚に変化をもたらすこともあります。化学療法を受けた皮膚、爪、舌、血管が黒ずむこともあります。また乾燥やかゆみなど全体的な皮膚の変化が生じることもあります。爪は、弱くもろくなり、割れることもあるかもしれません。

管理方法

- シャワーを浴びたり、入浴した後に、ボディローションとハンドクリームを塗布して下さい。Eucerin®、CeraVe®、もしくはAquaphor®のご使用をお勧めします。
- 毎日SPF 30以上の日焼け止めをご使用下さい。
- 頭皮を太陽にさらさないようにして下さい。太陽の下では、つばの広い帽子をかぶり、長袖の服を着て下さい。
- 食器をきれいにしたり洗う際には手袋を着用して下さい。

- ネイルを冷やすことが可能かは看護師にご確認下さい。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 皮膚が剥けたり、水膨れになる。
- 湿疹がある。
- 皮膚に新しい腫れ物、もしくは、小さいこぶがある。

爪の変化に関する更なる情報は、タキサンベースの化学療法治療中における爪の変化 (*Nail Changes During Treatment With Taxane-based Chemotherapy*)

(www.mskcc.org/pe/nail_changes_taxane_chemotherapy)及び、タキサンベースの化学療法治療中におけるネイルの冷却 (*Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy*)

(www.mskcc.org/pe/nail_cooling_taxane_chemotherapy)の資料を看護師にお問い合わせ下さい。

□ 粘膜炎

治療の中には粘膜炎を起こすものもあります。粘膜炎は赤み、腫れ、圧痛、あるいは、口内、舌、唇の痛みを伴います。

管理方法

- 1クオートの水に 1-2 ティースプーンの塩を混ぜたもの、もしくは、ノンアルコールのマウスウォッシュで、一日に4回、口をすすいで下さい。また、その液体は飲まないで下さい。
- アルコールや過酸化水素の入ったマウスウォッシュの使用を控えて下さい。痛みを助長する可能性があります。市販のマウスウォッシュを購入する場合は **Biotene®** をご使用下さい。
- 歯や歯茎には柔らかい歯ブラシを使用して下さい。
- 酸っぱい、塩分の多い、もしくは、辛い食べ物は控えて下さい。
- 喫煙、もしくは、タバコ製品の使用は控えて下さい。
- 触れるのが熱い食べ物は避けて下さい。

- リップクリームで唇を保湿して下さい。
- あなたに口内凍結療法（組織を破壊するための極端な低温処置（液体窒素））の選択肢があるかは看護師に確認して下さい。

以下の場合には医師もしくは看護師に電話して下さい。

- 口内炎が頻繁に起きる。
- 飲食時、嚥下時の痛み。
- 喉の渇きを潤すために十分な水分が取れない。

口内炎の管理方法に関する更なる情報は、*癌治療中の口内ケア (Mouth Care During Your Cancer Treatment)*の資料を看護師にお問い合わせ下さい。

(www.mskcc.org/pe/mouth_care).

□脱毛もしくは抜け毛

化学療法の中には抜け毛を引き起こすものもあります。通常、抜け毛は、最初の化学療法より2-4週間後に始まります。毛を失っても、化学療法を終えた後にまた生え始めます。

管理方法

- 髪の毛が長い場合、治療を始める前に短くするといいかもしれません。
- 2-4日毎にベビーシャンプーもしくはマイルドシャンプーで洗い、クリームリンスやヘアコンディショナーで整えて下さい。
- 頭皮の日焼けを防ぐため日焼け止め効果のあるシャンプーやリンスをご使用下さい。
- 頭皮を太陽の下にさらさないようにして下さい。夏の間は、頭を覆うようにして下さい。
- 冬の間は、帽子、スカーフ、ターバン、かつらなどを使用し、温かくして下さい。また抜け毛も防ぎます。
- サテンもしくはシルクの枕カバーをご使用下さい。これらは他のカバーよりも滑らかで髪の毛のからまりを防ぎます。

- あなたに頭皮冷却トリートメントが可能かは看護師にご確認下さい。更なる情報は、*固形腫瘍に対する化学療法中の頭皮冷却における抜け毛の管理 (Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors)* (www.mskcc.org/pe/scalp_cooling)の資料をお読み下さい。

癌治療中の抜け毛に関する更なる情報は、*抜け毛と癌治療 (Hair Loss and Your Cancer Treatment)* (www.mskcc.org/pe/hair_loss_cancer_treatment)の資料を看護師にお問い合わせ下さい。

ご不明な点などありましたら、ヘルスケアチームのメンバーに直接ご連絡下さい。もし、あなたがMSKの患者であり、午後5時以降、週末、休日の間にプロバイダーに連絡する必要がある場合は、212-639-2000 までご連絡下さい。

更なる資料をごお求めの場合は、www.mskcc.org/peにて、我々のバーチャルライブラリーを検索して下さい。

化学療法 の副作用の管理 - Generated on July 24, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center