Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者様と介護者様のための教育支援

外照射療法について

この情報は、MSKで外照射療法を受ける準備に役立つものです。また、何が期待されるかについても説明しています。 放射線療法の前、最中、後にどのようにケアしたらよいかなどについても説明しています。

この資料にはたくさんの情報が記載されています。 さまざまなセクションが異なる時期に役立つかもしれません。 放射線治療を始める前に、この資料を一読し、何が起こるかを知っておくことをお勧めします。 それから、放射線治療を受けているときもこの資料をご参照ください。

この資料に記載されている内容は一般的なものです。 放射線治療は患者様の状況に応じて計画されます。 治療によっては、ここに記載されている内容とは異なるかもしれません。 放射線治療チームが、どのようなことが予想されるかについてご説明します。

放射線療法について

放射線療法では、高エネルギー光線を照射してがんを治療します。 それによって、がん細胞にダメージを与え、増殖しにくくする働きがあります。 そうすれば、体は傷ついたがん細胞を自

然に取り除くことができます。 放射線療法は正常な細胞にも影響を与えますが、正常な細胞はがん細胞にはできない方法で自己修復することができます。

放射線療法は時間がかかります。 がん細胞が死滅し始めるまでには、数日から数週間の治療が必要です。 放射線療法が終了した後も、数週間から数ヶ月にわたって死滅し続けます。

放射線治療のみを受ける場合もあります。 あるいは、手術や化学療法の前、最中、または後に受けることもあります。 放射線治療のケアチームが、どのようなことが予想されるかについてご説明します。

外照射療法について

外照射療法と呼ばれる放射線治療を受けます。 放射線治療の間は、装置が放射線ビームを腫瘍に直接照射します。 放射線ビームはあなたの体を通過し、そのビームの通過経路にあるがん細胞を破壊します。 放射線を見たり、感じたりすることはありません。

放射線治療チームにおける患者さんの役割

放射線治療のケアチームは、協力して患者さんのケアを行います。 あなたはそのチームの一員であり、あなたの役割には次があります。

- 予約の時間を守りましょう。
- 質問をし、懸念事項がある場合はその旨を伝えましょう。
- 副作用があるときは、そのように伝えましょう。

- 痛みがあるときは、そのように伝えましょう。
- 次を実行して、自宅でケアを行いましょう。
  - タバコを吸う人は禁煙しましょう。 MSKには、支援する専門家がいます。 タバコ治療プログラムの詳細については、212-610-0507にお電話ください。 また、看護師にこのプログラムについて尋ねることもできます。
  - 指示に基づいてお肌のお手入れをする。
  - 指示に基づいて水分摂取をする。
  - 提案された飲食物を取ったり、避けたりする。
  - 体重を安定させましょう。

放射線治療の前

このセクションでは、放射線治療を開始する前に、患者様と放射線治療ケアチームがどのような準備を行うかについて説明しています。

シミュレーション

初回の放射線療法を受ける前に、シミュレーションと呼ばれる治療計画の手順を行います。 シミュレーション中に放射線を浴びることはありません。

シミュレーションの間、放射線療法士が画像スキャンを行います。 皮膚に小さなタトゥーの印をつけるかもしれません。 また、治療部位（治療を受ける体の部位）の型を取る場合もあります。 これらの情報はケアチームにとって有益なものです。

- 治療領域をマップ化する
- 適切な放射線量を受けられるようにする
- 腫瘍周辺の組織に到達する放射線量を制限する

準備
シミュレーションの準備には特別な手順が必要になる場合があります。 これは、治療を受ける体の部位によって異なるからです。 ケアチームの担当者が、特別な手順が必要かどうかをお伝えします。 医療提供者の指示に従いましょう。

腸管前処置の手順

食事療法の手順

服薬の手順

特別な準備が不要な場合は、シミュレーションの日は通常と同じ

ように、食べたり飲んだりすることができます。

鎮痛剤

シミュレーション中は、1時間以上同じ姿勢で横になっていただきます。 正確な時間の長さは患者様の放射線治療計画によって異なります。

じっと横になっているのが苦手だと思う方は、ケアチームの担当者に伝えてください。 予約時間の1時間前に、普段服用している鎮痛剤を服用しても構いません。

衣服について

着脱しやすい快適な衣服を身に着けましょう。 シミュレーションのため、病院のガウンに着替える必要があるかもしれません。

治療部位には、担当スタッフから許可がない限り、ジュエリーやパウダー、ローション、クリームなどを塗らないでください。

デバイスを皮膚から外す

特定のデバイスを皮膚に装着することがあります。 デバイスの製造元は、シミュレーションや治療の前に、次のデバイスを外すことを推奨しています。

- 連続グルコースモニター（CGM）
- インスリンポンプ

上記のデバイスを使用している場合、外す必要があるかどうかを放射線腫瘍医に尋ねてください。 外す必要がある場合は、シミュレーションや治療の後に装着するためのデバイスを余分に持

参するようにしてください。

デバイスの電源が切れている間、どのようにグルコース（血糖値）を管理すればよいかお分かりにならないかもしれません。その場合は、予約の前に、糖尿病の治療を管理している医療提供者に尋ねてください。

ご来院時の注意点

来院時に放射線治療チームのメンバーがチェックインをします。患者さんの名前と生年月日が書かれた身分証明書（ID）のリストバンドが渡されます。 予約の際には、多くのスタッフが患者さんのIDリストバンドを確認し、患者さんの名前と生年月日と名前のスペルを尋ねます。 これは患者さんの安全のためです。 同じ名前か類似した名前の方が患者さんと同じ日に治療を受けるかもしれないからです。

また、放射線療法士がシミュレーション中に予想されることを確認します。 まだ同意書にサインしていない場合は、同意書を一緒に確認します。 また、どんな質問にも答えてから、署名を求めます。

シミュレーションの間

シミュレーションのため、病院のガウンに着替える必要があるかもしれません。 もしそうであれば、ケアチームの担当者が更衣室までご案内いたします。 靴は履いたままにしてください。 **もし、着替えの手伝いが必要な方は、ケアチームの担当者に伝えてください。**

ヘッドカバーを着用している場合は、それを取り外す必要があるかもしれません。 かつら、ターバン、帽子などがヘッドカバーの一例です。

準備ができたら、療法士が患者さんをシミュレーションルームに案内します。 療法士は、シミュレーションテーブルの上に横になるのを手伝ってくれます。 テーブルにはシートが敷かれますが、硬くてクッションはありません。 鎮痛剤を服用していない患者さんで、鎮痛剤が必要と思われる方は、放射線療法士にその旨を伝えてください。 できれば、シミュレーションが始まる前に伝えておきましょう。

シミュレーションの間、テーブルがさまざまな位置に移動するのが感じられます。 放射線療法士が部屋の明かりをつけたり消したりします。 各壁に赤や緑のレーザー光線が見えます。 放射線療法士は、これを参考にして患者さんを治療台に乗せます。 **このレーザーを直視しないでください。** 目を傷つける可能性があるからです。

シミュレーション中は、放射線療法士が部屋を出たり入ったりします。 しかし、必ず誰かが患者さんを見たり聞いたりしています。 放射線療法士が作業をしているときの話し声が聞こえるでしょう。 また、作業の内容も教えてくれます。

シミュレーションルームがひんやりと感じることが多いです。 もし、不快に感じたら、放射線療法士に伝えてください。 快適さとプライバシーを確保するために、できる限りのことをしてく

れるでしょう。

位置決め

患者様の正確な位置は、治療を受ける体の部位によって異なります。 うつ伏せか仰向けになっていただくかもしれません。 腕は頭の上に上げていただくか、体の横に下ろしていただく場合があります。

シミュレーションが始まったら動かないでください。 同じ体位でいることが大切です。 もし、不快に感じたり手助けが必要な場合は、放射線療法士に伝えてください。

放射線療法士は、治療対象となる身体部位の型を取る場合があります。 もしそうした場合、シミュレーション中および放射線治療の全過程において、その型を使用することになります。 これにより、すべての治療において正確に同じ位置に保たれることが保証されます。

型を作るのに約15分かかります。 放射線療法士が手順をご案内します。

画像スキャン

治療体位で横になっている間、放射線療法士が治療部位の画像スキャンを行います。 この撮影は、シミュレーターと呼ばれるX線機器または、コンピューター断層撮影（CT）CTスキャン機の上で行われます。

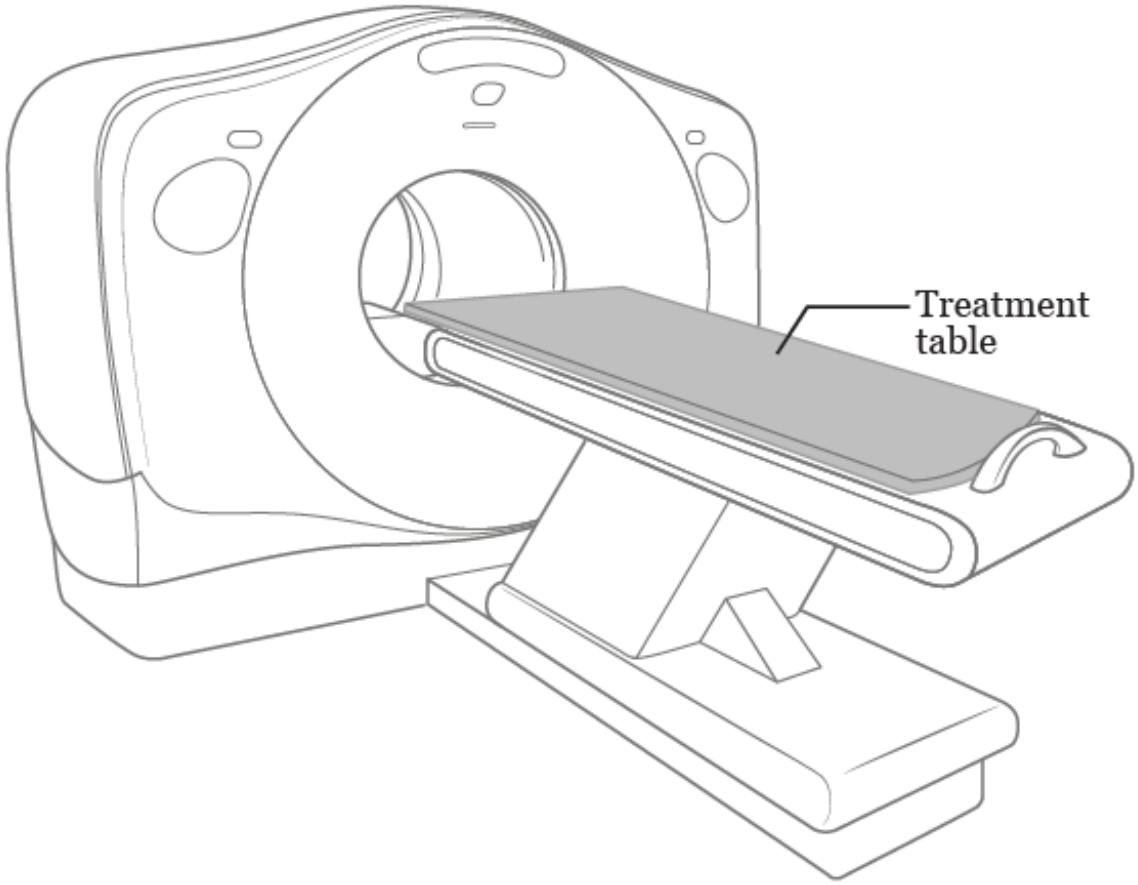


図1 CTスキャン機の例

ケアチームはこれらのスキャンを治療部位のマッピングにのみ使用し、 診断や腫瘍の発見には使用しません。 他の画像スキャンが必要な場合は、放射線看護師がこれについて説明してくれます。

画像スキャンの所要時間は約45分です。 スキャン中は、機械のオン・オフを繰り返す音が聞こえます。 たとえ騒音が大きく聞こえても、放射線療法士は患者様の声が聞こえますのでご安心ください。 必要であれば担当者と話すことができます。

皮膚のマーキング（タトゥー）

放射線療法士がフェルトマーカーで治療部位の皮膚に印をつけます。 また、タトゥーと呼ばれる皮膚のマーキングが必要な場合

もあります。 その場合は、放射線療法士が滅菌（清潔）針とインクを一滴垂らしてタトゥーを作ります。 それぞれのタトゥーは、まるで針で刺されたような感覚を覚えるでしょう。 そのサイズは針の頭部より大きくなることはありません。

マーキングが終わったら、放射線療法士が、その姿勢のままの患者さんの写真を数枚撮影します。 写真とタトゥーを使って、放射線治療のための正しい体位を確認するのです。

フェルトマークは、シミュレーションの後に洗い落とすことができます。 **タトゥーは永久的なものです。 ですから、洗い流せません。** 放射線療法の一環としてタトゥーを入れることが気になる方は、放射線腫瘍医に相談してください。

放射線治療のスケジュール

放射線治療のスケジュールは、シミュレーションの予約を終える前に設定します。 放射線治療は月曜日から金曜日までの間に行われます。 放射線治療をたった1日で受ける人もいますが、 大抵の場合は数週間にわたって治療を受けます。

> 放射線治療は約_____日間／週間にわたって行われます。

放射線治療の予約は、必ず毎回守ってください。 治療をさぼったり、休んだりすると、放射線治療がうまくいかないことがあります。 何らかの理由で治療に来られない場合は、放射線腫瘍医のオフィスにお電話ください。 何らかの理由でスケジュールを変更する必要がある場合は、放射線療法士にご相談ください。

治療計画

シミュレーションから最初の放射線治療までの間、放射線腫瘍医が放射線治療の計画を立てます。 そして、シミュレーションから得られた画像スキャンを用いて、放射線ビームの角度と形状を計画します。 また、ケアチームの他のメンバーと協力し、詳細を慎重に計画し確認します。 これは5日間から2週間かかります。

位置決め（セットアップ）

初回の放射線治療の前に、位置決め（セットアップ）をしていただきます。 これは、初回の放射線治療と同じ日、またはその1〜2日前に行われる場合もあります。 具体的な日程は、治療計画によって異なります。

位置決め（セットアップ）はおよそ1時間ほどで終わります。 シミュレーションの際に鎮痛剤が有効だった場合は、位置決め（セットアップ）前にも服用するとよいでしょう。

位置決め（セットアップ）で来院された後、担当者が更衣室へご案内いたします。 それから、病院用のガウンに着替えるよう求められます。 靴は履いたままにしてください。 ヘッドカバーを着用している場合は、それを取り外す必要があるかもしれません。

着替えが終わったら、放射線療法士が放射線治療室へご案内します。 また、治療台に乗るように助けてくれます。 シミュレーションのときと同じ体勢で受けていただきます。

放射線療法士は、体位と治療部位が正しいことを確認するために特別なX線撮影を行います。 これらのX線写真はビームフィルムと呼ばれます。 放射線療法士は、治療期間を通じてビームフィルムを撮影します。 これらは、腫瘍がどのように治療に反応しているかを見るために使用されるものではありません。

放射線療法の間

放射線治療中のビタミンと栄養補助食品

ビタミン、ミネラル、ハーブや植物性（植物性）のサプリメントは、栄養補助食品の一例です。

放射線治療中にマルチビタミンを摂取するのは問題ありません。 ケアチームのメンバーに相談することなしに、他の栄養補助食品を摂取しないでください。

放射線治療の予約

放射線治療のたびに、約15分から45分間、同じ姿勢を保つことになります。 正確な時間の長さは患者様の治療計画によって異なります。 じっと横になっているのが苦手だと思われる方は、ケアチームの担当者に伝えてください。 予約時間の1時間前に、普段服用している鎮痛剤を服用しても構いません。

放射線治療の予約時間になったら、受付でチェックインしてください。 受付でチェックインを済ませたら、待合室でお待ちください。 放射線治療の準備が整ったら、病院用のガウンに着替えていただきます。 靴は履いたままにしてください。 ヘッドカバーを着用している場合は、それを取り外す必要があるかもしれ

ません。

放射線治療の間

着替えが終わったら、放射線療法士が治療室へご案内します。 また、治療台に乗るように助けてくれます（図2参照）。 シミュレーションや位置決め（セットアップ）とまったく同じ体位になっていただきます。

患者様の快適さを確保するために、できる限りのことをしてくれるでしょう。 それから、療法士は部屋を離れ、ドアを閉め、治療を始めます。

治療中は動かないでください。 治療部位によっては、通常通り呼吸できる場合があります。 あるいは、特定の状況では息を止める必要があるかもしれません。 放射線療法士が手順をご案内します。

放射線を見たり、感じたりすることはありません。 機械が周囲を移動したり、電源のオン・オフを繰り返す音が聞こえる場合があります。 不快感があったり助けが必要なときは、療法士にその旨を伝えてください。 画面上で患者様を見ることができます。 治療中は、インターホンを通じて患者様と会話することができます。

治療計画に基づき、治療室での滞在時間は15分から45分となります。 放射線療法士は、この時間のほとんどを、患者様が正しい位置にいることを確認するために費やします。 治療自体はほんの数分で終わります。

放射線治療によって、身体や服が放射能に汚染されることはありません。 放射能を他の人にうつしたりすることはありません。 患者様は治療後、他の人たちと一緒にいても安全です。

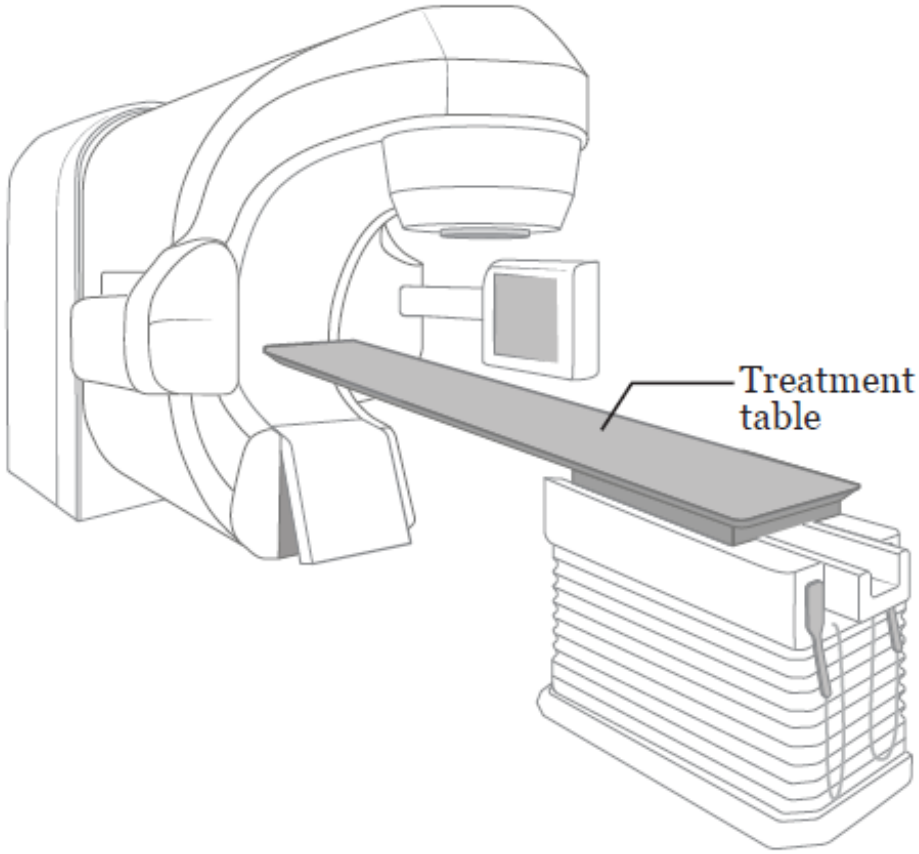


図2 放射線治療装置の一例

経過確認のための来院

治療期間中は、放射線腫瘍医と看護師が週に1回診察します。 心配事について話したり、副作用について尋ねたり、質問に答えたりします。 これを「経過確認のための来院」といいます。 その日は、治療の予約時間に1時間程度余裕を持たせてご来院ください。

状態確認の診察は、治療の前か後に行われます。

必要に応じて、経過観察の診察の間に放射線腫瘍医や看護師に相

談することができます。 治療に来られた際に、ケアチームの担当者に連絡するようお願いしてください。

放射線療法の副作用

人によっては放射線療法で副作用を発現することがあります。このセクションでは、最も一般的な副作用についてご説明します

これらの副作用がすべて現れる場合もあれば、一部のみ現れる場合、あるいは全く現れない場合もあります。 その種類や強さは、次のようないろいろなもの要因に左右されます。

- 治療対象となる身体の部位。
- 受けている放射線量。
- 受ける放射線治療の回数。
- 全体的な健康状態。

化学療法を併用している場合は、副作用が悪化する場合があります。

放射線治療のケアチームは、副作用の予防と管理のために患者さんと協力して取り組みます。

皮膚と毛髪の反応

放射線治療中は、治療部位の皮膚や毛髪に変化が生じる可能性があります。 これは正常です。

- 2〜3週間後には、肌がピンク色になったり日焼けしたような色になることがあります。 肌の色調によって、後日、真っ赤

になるか、あるいは真っ黒に日焼けした色になるかもしれません

- 肌が乾燥してかゆみを伴い、かさつかっているように見えることがあります。 敏感な部位は水疱ができ、それが開き、皮が剥けるかもしれません。 このようなことが起きた場合は、ケアチームの担当者に伝えてください。
- 特に日光に当たった部位に、発疹が出ることがあり、**発疹が出た場合は、ケアチームの担当スタッフに伝えてください。** 発疹は、感染症の兆候であることがあります。
- 治療を受けた部位の一部または全部の毛髪を失う可能性があります。 毛髪は通常、放射線療法が終了してから3〜6か月で生え始めます。

放射線看護師が、皮膚に特別な包帯やクリームを塗布する場合があります。 また、ご自身で肌のお手入れをする方法も教えてくれます。 皮膚の反応が非常に悪い場合、放射線腫瘍医は皮膚が治るまで治療を中止することがあります。

皮膚の反応は、治療が終わった週に、さらに悪化することがあります。 このような症状が現れた場合は、放射線腫瘍医または看護師に連絡してください。 放射線治療を終えると、皮膚は時間とともに治癒していきますが、通常3〜4週間かかります。

以下は、治療中の肌のお手入れに役立つガイドラインです。 肌の状態が良くなるまで従いましょう。 **これらのガイドラインは、放射線治療部位の皮膚のみが対象です。** 他の部分の皮膚は

普段通りにお手入れしてください。

皮膚を清潔にする

- 毎日入浴するか、シャワーを浴びる
  - 温水と、Neutrogena®、Dove®、ベビーせっけん、Basis®あるいは Cetaphil®などの無香料の刺激の少ない石鹸を使用する
  - 洗うときは優しく扱う 洗面タオル、ヘチマ、ブラシは使用しない
  - よくすすぐ
  - 柔らかく清潔なタオルで肌を軽くたたくようにして乾かす
- 放射線療法士が、治療部位を紫色のフェルトペンでマーキングする場合があります。 これらのマーキングは、放射線療法士から許可がでたら、鉱物油で消すことができます。
- 皮膚にアルコールやアルコールパッドを使用しないでください。

皮膚の保湿に努めましょう

- 毎日2回、保湿しましょう。
- 香料やラノリンを含まない保湿剤を使用しましょう。 ラノリンは、毛に覆われた動物の皮脂腺から分泌される蝋です。 肌をより敏感にする可能性があります。
  - 市販（処方箋不要）の保湿剤で使いやすいものは数多くあります。 放射線看護師が提案してくれる場合がありますの

で、 どれを使えばいいかわからない場合は、お尋ねください。

- 放射線看護師から指示がない限り、保湿剤は一度に1種類のみ使用してください。

肌を刺激しないようにしましょう。

- ゆったりとした綿の衣服を着用しましょう。 皮膚をこすりつけてしまうぴったりした衣服は避けましょう。
- 放射線腫瘍医または看護師が推奨する保湿剤、クリーム、ローションのみを使用しましょう。
- 化粧、香水、コロン、パウダー、アフターシェーブは使用しないでください。
- 皮膚に傷、ひび割れ、または炎症がある場合は、デオドラントを使用しないでください。 デオドラントは、傷のない（損傷していない）皮膚に使用でぃｍｓでょう。 皮膚の炎症があるときは、使用を止めましょう。
- かゆいからといって皮膚を掻かないでください。 代わりに、保湿剤を塗りましょう。 放射線看護師にかゆみを和らげる方法について相談してください。
- 皮膚にかみそりを使わないようにしましょう。 ひげそりをしなければならないときは、電気かみそりを使用してください。 皮膚の炎症が生じたときは使用を停止してください。
- 皮膚に粘着性のあるもの（Band-Aids®や医療用テープなど）を貼らようにしましょう。

- 皮膚を極端な高温または低温にさらさないようにしましょう。 例えば、温水浴槽、温水または冷水ボトル、温熱パッド、またはアイスパックは使用しないでください。
- 皮膚に異常がない場合のみ、プールに入ってください。 プールから出たらすぐシャワーを浴びて洗い流しましょう。
- 日焼けや火傷を避けましょう。 日光に当たる場合は、SPF30以上の日焼け止めを塗り、ゆったりとした衣服を着用して、肌をできるだけ覆うようにしてください。

倦怠感

倦怠感とは、より疲れやすかったり、だるかったり、または元気が出ないような感じを指します。 倦怠感があると、何もしたくなくなります。 集中力が低下したり、気分が落ち込んだり、いつもより元気がなくなったりすることがあります。 倦怠感は、軽度（ひどくない）から重度（かなりひどい）まであります。 特定の時間帯に悪化することもあります。

治療を始めて2〜3週間後から、倦怠感を感じるようになるかもしれません。 放射線治療を終えた後も、数週間から数か月間、倦怠感が続くことがあります。 倦怠感は通常、時間の経過とともに改善されます。

放射線治療中に倦怠感を感じる理由はたくさんあります。 その理由には以下があります。

- 放射線による身体への影響
- 放射線治療の予約のための移動

- 夜の安眠が十分でない
- 十分なタンパク質やカロリーを摂取していない
- 痛みやその他の症状がある
- 気分が落ち込んだり（神経質）、不安（悲しい／不満）になったりする
- 一部の薬の副作用

倦怠感を和らげる方法

- 働いていて体調が良ければ、そのまま続けましょう。 しかし、労働時間を減らすとエネルギーが湧いてくるかもしれません。
- 日常的な活動を計画しましょう。 必要なこと、本当にやりたいことを選びましょう。 最もエネルギーが高いときにそれらを行いましょう。 例えば、仕事には行くが家事はしないという選択もできます。 子供の放課後の行事には参加しても、夕食には出かけない、という選択もできます。
- 特に倦怠感がひどいときなど、日中の休息や短時間の昼寝（10〜15分）の時間を取りましょう。
- 毎晩、8時間以上の睡眠をとるようにしましょう。 これは、あなたが放射線治療を始める前に必要な睡眠時間以上かもしれません。 以下の方法が役立つと感じられるかもしれません。
    - 就寝時間を早めにして、朝は遅く起きましょう。
    - 日中は積極的に行動しましょう。 例えば、運動ができるの

であれば、散歩をしたり、ヨガをしたりすることができます。

    - 寝る前にはリラックスしましょう。 例えば、読書をしたり、ジグソーパズルをしたり、音楽を聞いたり、趣味で心を落ち着かせたりすると良いでしょう。

- 家族や友人に、家事や用事を手伝ってもらいましょう。 保険が在宅介護サービスを負担するかどうか確認しましょう。
- 運動をするとエネルギーが増すかもしれません。 ウォーキングやサイクリング、ストレッチ、ヨガなどの軽い運動ができるかどうか放射線腫瘍医に相談しましょう。 詳細については、リソース*Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)をご覧ください。.
- タンパク質やカロリーが高い食物を取りましょう。 詳細については、リソース*がん治療中にきちんと食事を取る* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/ja/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)をご覧ください。

倦怠感を悪化させるものもあります。 その例として、以下があります。

- 痛み
- 吐き気（吐きそうな気分）

- 下痢（軟便または水様便）
- 睡眠障害
- 気分が落ち込んだり、不安になったりする

これらの症状や副作用、その他の症状や副作用がある場合は、放射線腫瘍医か看護師に相談してください。

その他の副作用

放射線治療によって副作用が発症する場合があります。 放射線腫瘍医または看護師がこれらについてご説明します。 以下のスペースを使って、それらを書き出してください。

性と生殖に関する健康

放射線治療中は、放射線腫瘍医から禁止されない限り、性行為を行っても構いません。 放射能を帯びたり、放射線を他の人にうつしたりすることはありません。

妊娠できる人と性的に活発な方は、治療中の妊娠を防ぐためにバースコントロールを使用することが重要です。 バースコントロールは避妊とも呼ばれます。

がんやがん治療がどのように性生活に影響するか、心配されていらっしゃるかもしれません。 患者さんは放射能を持つことはあ

りません。 放射能を他の人にうつしたりすることはありません。 ですから、他の人たちと密接な接触をしても安全です。

放射線腫瘍医が他の指示を出さない限り、放射線療法中でも性行為をすることができます。 あなたやパートナーが子どもを作ることができる場合は、 放射線治療中は、妊娠を防ぐためにバースコントロール（避妊）を使用する必要があります。

放射線腫瘍医や看護師と性の健康について話すのは難しいかもしれませんが、重要な話題です。 患者さんが疑問や不安を打ち明けない限り、医療従事者たちはそれを話題にしないかもしれません。 違和感を覚えられるかもしれませんが、がん治療を受けている方の多くは同じような疑問をお持ちです。 当院ではケアを受けられるすべての患者さんが歓迎されていると感じられるよう最善を尽くしております。

性の健康プログラム
MSKでは性の健康プログラムも提供しています。 これらのプログラムは、がんやがん治療が性の健康や生殖機能に与える影響を管理するのに役立ちます。 当院の専門家たちは患者さんが治療の前、治療中、治療の後に、性的健康や受精能の問題に対処するお手伝いをします。

- Female Sexual Medicine & Women’s Health Program（女性の性医学と女性のヘルスプログラム）の詳細や予約については、646-888-5076までお電話ください。
- Male Sexual & Reproductive Medicine Program（男性の性と

生殖医療プログラム）の詳細と予約については、646-888-6024までお電話ください。

- Cancer and Fertility Program（癌と不妊プログラム）の詳細については、医療提供者にご相談ください。

その他の性的健康リソース

Sex and Your Cancer Treatment (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)をお読みいただき、がん治療中の性の健康についてさらに学びましょう。

米国がん協会では、がん治療中の性の健康問題についての資料も用意しています。 www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effectsのウェブサイトをご覧いただくか、800-227-2345までお電話いただき、印刷版の資料を請求することもできます。

情緒的健康

癌の診断と治療は非常にストレスが多く、抗し難いものです。患者さんは次の感情を抱くかもしれません。

• 不安・緊張 • 恐れ • 孤独 • 憤り	• 悲観 • 自分ではどうすることもできない • 失望	• 無感覚 • よく分からない • 当惑

雇用主に癌が発症したことを告げることや、医療費の支払いも心配されているかもしれません。 家族関係がどう変わるか、癌が再発しないか、心配になることもあるでしょう。 癌治療が体に

与える影響や、性的魅力を保てるかどうかなど、心配になることもあるでしょう。

このようなことを心配されるのはすべて正常で、当然です。 自分や自分の大切な人が重い病気になったとき、このような気持ちを抱くのは普通のことです。 私どもは皆様を支援する用意があります。

感情に対処する方法

人と話してください。 感情を隠してお互いに守ろうとするとき、孤独感を感じるものです。 あなたが何を考えてるか周りの人々に話すことで楽になることがあります。 信頼できる人に自分自身の感情を話すことが役立つかもしれません。 例えば、配偶者やパートナー、親しい友人、家族などに相談することができます。 また、チャプレン（スピリチュアルアドバイザー）、看護師、ソーシャルワーカー、心理学者に相談することもできます。

支援グループに参加しましょう。 他のがん患者さんと会うことで、ご自身の感情を話す機会や他者から学ぶ機会が与えられます。 他の人々がどのようにがんや治療に対処しているのかを知り、自分ひとりではないことを再認識することができます。

私どもはすべての癌診断や、癌と戦っているすべての患者さんは同じではないことを認識しております。 類似している診断やアイデンティティを持つ人々のサポートグループを提供しています。 乳癌の患者さんや、LGBTQ+の癌患者さん向けなどのサポートグループに参加することもできます。 MSKのサポートグルー

プについては、www.msk.org/vpをご覧ください。 また、放射線腫瘍医、看護師、ソーシャルワーカーに相談することもできます。

リラクセーションと瞑想をしましょう。 このような活動をすることが、リラックスし心を落ち着かせるのに役立ちます。 好きな場所にいる自分を思い浮かべてみるのもいいかもしれません。 その間にゆっくりと呼吸をするのです。 呼吸のひとつひとつに注意したり、心地よい音楽やサウンドを聴いたりしましょう。 人によっては祈りは別の形態の瞑想になります。 www.msk.org/meditationsにアクセスし、Integrative Medicine and Wellness（統合医療とウェルネス）の医療提供者が指導する瞑想をご覧ください。

運動をしましょう。 ウォーキング、サイクリング、ヨガ、水中エアロビクスなど、軽い運動で気分が良くなる人も多いようです。 あなたができるタイプの運動について医療提供者に相談してください。

私たちは皆、厳しい状況に対処するとき、自分なりのやり方でやります。 多くの場合、私たちは過去にうまくいったことをします。 それが十分でないときもあります。 医師、看護師、ソーシャルワーカーにあなたの心配事を伝えることをお勧めします。

放射線治療の後

フォローアップの予約

放射線腫瘍医とのフォローアップの予約には、すべて参加するこ

とが重要です。 これらの予約来院の際に、放射線治療後の回復状況を確認します。

フォローアップの予約の前に、質問と懸念を書き留めておきましょう。 このメモと薬剤リストをご持参ください。 また、放射線治療終了後やフォローアップ観察の合間に、質問や心配事があれば、いつでも放射線腫瘍医や看護師に電話することができます。

放射線治療中のビタミンと栄養補助食品

ビタミン、ミネラル、ハーブや植物性（植物性）のサプリメントは、栄養補助食品の一例です。

放射線治療中にマルチビタミンを摂取するのは問題ありません。 ケアチームのメンバーに相談することなしに、他の栄養補助食品を摂取しないでください。

サポートサービス

MSKサポートサービス

Counseling Center（カウンセリングセンター）
www.msk.org/counseling
646-888-0200
カウンセリングが役に立ったという方々は多いです。 当院のカウンセリングセンターは個人、カップル、家族、グループなどのカウンセリングを行っています。 当院では、不安や憂鬱を感じる場合は、薬を処方することもできます。 かかりつけの医師に紹介状を書いてもらうか、上記の電話番号に予約を入れてくださ

い。

Integrative Medicine and Wellness Service（統合医療とウェルネス・サービス）

www.msk.org/integrativemedicine

当院の統合医療とウェルネス・サービスは、音楽療法、心と体の療法、ダンスとムーブメントの療法、ヨガ、タッチセラピーなど、従来の医療を補完する（一緒に行う）多くのサービスを提供しています。 これらのサービスのご予約は646-449-1010までお電話ください。

また、統合医療とウェルネス・サービスにおける医療提供者との相談を予約することもできます。 健康的なライフスタイルを築き、副作用を管理するための計画を一緒に考えてくれます。 ご予約は、646-608-8550までお電話ください。

Nutrition Services（栄養サービス）

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

当院の栄養サービスでは臨床栄養士による栄養に関するカウンセリングを提供しています。 臨床栄養士が、患者様の食習慣についてお話を伺います。 また、治療中や治療後の食事についてもアドバイスしてもらえます。 ケアチームのメンバーに紹介状を依頼するか、上記の電話番号にお電話してご予約ください。

Rehabilitation Services（リハビリサービス）

www.msk.org/rehabilitation

がんやがん治療によって、体が弱くなったり、硬くなったり、締め付けられるような感覚になることがあります。 リンパ浮腫（むくみ）の原因になるものもあります。 リハビリテーション医（リハビリテーション科医師）、作業療法士（OT）、理学療法士（PT）が普段の生活に戻るためのお手伝いをします。

- **リハビリテーション科医師**は、動きや活動に影響を与える問題を診断・治療します。 MSKまたはご自宅から近い場所で、リハビリテーション治療プログラムを設計し、調整することができます。リハビリテーション医学（リハビリテーション科）については、646-888-1929までお電話ください。
- 通常の日常生活に支障がある場合は、**OT**（作業療法士）がお手伝いします。 例えば、日々の仕事を楽にするためのツールを勧めてくれたりします。 **PT**（理学療法士）は、筋肉の強度と柔軟性を高めるためのエクササイズを指導してくれます。リハビリテーション療法の詳細は646-888-1900までお電話ください。

Resources for Life After Cancer (RLAC) Program（がん罹患後の生活のためのリソースプログラム）

646-888-8016
MSKでの治療は積極的な治療の後にも続きます。 RLACプログラムは治療を終えた患者様とご家族のためのものです。

多くのサービスを提供しているプログラムです。 セミナー、ワークショップ、サポートグループ、治療後の生活に関するカウンセリングなどを行っています。 また、保険や雇用に関する問

題にも対応します。

Sexual Health Programs（性の健康プログラム）

がんやがん治療が性の健康や生殖機能に与える影響を管理するのに役立ちます。 MSKの性の健康プログラムは、治療前、治療中、治療後の患者様をサポートします。

- 当クリニックのFemale Sexual Medicine & Women's Health Program（女性の性医学と女性の健康プログラム）は、早発閉経や不妊症などの性的健康問題をサポートします。 MSKケアチームのメンバーに紹介状を依頼するか、646-888-5076までお電話ください。
- 当クリニックのMale Sexual & Reproductive Medicine Program（男性の性と生殖医療プログラム）は、勃起不全（ED）などの性的健康問題をサポートします。 詳細については、ケアチームのメンバーに紹介状を依頼するか、あるいは646-888-6024までお電話ください。

Tobacco Treatment Program（タバコ治療プログラム）

www.msk.org/tobacco
212-610-0507
禁煙を希望する方には、MSKの専門家がお手伝いします。 詳しくはウェブサイトをご覧いただくか、上記の電話番号までお問い合わせください。 また、看護師にこのプログラムについて尋ねることもできます。

Virtual Programs（仮想プログラム）

www.msk.org/vp
この仮想プログラムでは、患者様や介護者様を対象に、教育やサポートをオンラインで提供しています。 話すだけ、聞くだけのライブセッションです。 がんの診断内容、治療中の注意点、診療の心構えなどを知ることができます。

専門家による個人セッションで、無料です。 バーチャルプログラムについての詳細やお申し込みは、ウェブサイトをご覧ください。

放射線治療サポートサービス

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology（米国放射線腫瘍学会）
www.rtanswers.org
800-962-7876
このサイトでは、放射線によるがん治療について詳しく説明しています。 また、お住まいの地域の放射線腫瘍医の連絡先も掲載されています。

外部のサポートサービス

がんの治療前、治療中、治療後にご利用いただけるその他サポートサービスは多数あります。 サービスによってはサポートグループや情報を提供したり、あるいは交通費、宿泊費（滞在場所）、治療費を支援したりします。

これらのサポートサービスのリストについては、*External Support Services* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/external-support-

services)をご覧ください。 MSKソーシャルワーカーへの連絡は、212-639-7020までお電話ください。

連絡先

ご質問や心配事がある方は、放射線治療チームのメンバーにご相談ください。 月曜日から金曜日の午前9時から午後5時までの間に、これらの番号にお電話ください。

放射線腫瘍医：_____
電話番号：_____

放射線看護師：_____
電話番号：_____

これらの診療時間外の場合は、メッセージを残すか、MSKの他の医療機関にご相談ください。 医師か看護師が常時、待機しています。 かかりつけの医療機関への連絡方法がわからない場合は、 212-639-2000にお問い合わせください。

放射線腫瘍医に聞くべき質問

予約の前に、質問したいことを書き出しておくと便利です。 質問の例として、以下があります。 予約の際に答えを書き留めておくと、後で見直すことができます。

どのような放射線治療を受けるのですか。

放射線治療の回数はどのくらいですか。

放射線治療中に期待される副作用には何がありますか。

このような副作用は放射線治療が終わったら、なくなりますか。

放射線治療後に期待される晩期副作用には何がありますか。

更なる資料については、www.mskcc.org/peにアクセスして、仮想図書館で検索してください。

著作権所有者 Memorial Sloan Kettering Cancer Centerにより、無断転載は禁じられています。