Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者様と介護者様のための教育支援

化学療法による副作用の管理

この資料は、化学療法による副作用の対処に役立つものです。

重要なポイント

- 医療提供者の指示に従って、薬を服用しましょう。 これには次の薬も含まれます。
  - 吐き気止め（吐き気を抑える薬）
  - 排便（うんち）を助ける薬
- 毎日グラス8〜10杯（およそ240ミリリットル）の水分をとりましょう。 治療中は、水分補給（十分な水分を摂ること）がとても大切です。
- 以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください：
  - 100.4 °F (38 °C) 以上の熱がある
  - 寒気がする、または震えがある
  - 以下のような感染症の徴候がある
    - 喉の痛み
    - 新たな咳の発症
    - 排尿時のヒリヒリ感
    - 切開部（手術で切った部分）、点滴やメディポートの挿入部位、またはカテーテルの周囲が赤くなったり、腫れたり、熱くなったり、膿が出たりする
  - 口内炎や口の痛みがあり、飲み込みや飲食が難しい
  - 吐き気（吐きそうになる感じ）や嘔吐（吐くこと）が、薬を飲んでも治まらない
  - 24時間のうち4回以上、下痢（水っぽい便）が出る。薬を飲んでも改善しない
  - 2日以上、便が出ず、おならも出ていない
  - 尿（おしっこ）、排便、嘔吐（吐く）、咳をしたときに血が混じることがある

私たちのケアチームは、24時間365日体制で、患者さんのために働いています。 ケアチームは、患者さんが治療を受ける際に、副作用を抑えるよう助けてくれるでしょう。

化学療法の副作用として起こりうる症状

看護師が患者さんと一緒にこの情報を確認し、起こりうる副作用をお伝えします。 これらの副作用のいくつか、または全てが起こるかもしれませんし、何も起こらないかもしれません。

看護師が、患者さんが受けた化学療法の種類とその日付を下の欄に書き込みます。

症状 _____ 日付 _____

症状 _____ 日付 _____

症状 _____ 日付 _____

症状 _____ 日付 _____

倦怠感

Please visit www.mskcc.org/ja/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

倦怠感とは、普通以上に疲れたり、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。 化学療法治療による倦怠感は、小程度から極端な疲労感までさまざまあります。 倦怠感は時間の経過とともに急速に始まったり、徐々に強くなったりします。

倦怠感への対処法

- 疲れを感じたら、休憩をとりましょう。 15分から20分間短い仮眠をとると良いでしょう。 たとえ短い仮眠であっても、その後一日の倦怠感解消に役立ちます。 また、短い仮眠をとることで、夜によりよい睡眠がとれるようにもなります。
- 運動をしてエネルギーを維持するようにしましょう。 例えば、外を散歩したり、トレッドミルの上を歩いたりしましょう。 ウォーキングなどの軽い運動を行う人は、疲労感が少なく、化学療法の治療にもよりうまく対応できる可能性があります。 詳細については、リソース*Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)をご覧ください。
- より元気があると思う日時に備えて作業や活動内容を計画しましょう。
- 恐れずに助けを求めましょう。 疲れの原因になるような作業やアクティビティは、家族や友達に手伝ってもらいましょう。
- 水分を十分とりましょう。 カフェインが入っていない水分を毎日グラス8〜10杯（およそ240〜300ミリリットル）ぐらい飲むようにしましょう。 例としては、以下のようなものがあります。
  - 水。
  - 水で薄めた（混ぜた）ジュース
  - Pedialyte®、Gatorade®、Powerade®などの電解質を含む飲料や、その他のスポーツドリンク

詳細については、*Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)をご覧ください。 このセクション

の冒頭にあるビデオもご覧いただけます。

吐き気、嘔吐、食欲不振

Please visit www.mskcc.org/ja/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy to watch this video.

化学療法の中には、吐き気（吐くような感じ）や嘔吐（吐くこと）を引き起こすものがあります。 これは、化学療法が脳の中の吐き気を制御する部分、または口、喉、胃、そして腸内の膜細胞を刺激するからです。

吐き気、嘔吐、食欲不振への対処法

- 医療従事者の指示に従って、嘔吐抑制剤を服用してください。
- 毎日グラス8から10杯（およそ240から300ミリリットル）の水分をとり、脱水症状（通常より体の水分を失う状況）を防ぎましょう。 例としては、以下のようなものがあります。
  - 水。
  - 水で薄めた（混ぜた）ジュース
  - Pedialyte®、Gatorade®、Powerade®などの電解質を含む飲料や、その他のスポーツドリンク
- コーヒー、お茶、炭酸飲料など、カフェインを含む飲み物は避けましょう。
- 少量の食事を頻繁にとるようにしましょう。 以上を起きている間に行います。
- 揚げ物などの脂っこい食べ物は避けましょう。
- 指圧療法を受けましょう。 指圧療法は伝統的な中国の鍼治療を基にした古代の医術です。 指圧療法では、体の特定の部位に圧力を与えます。 詳細については、*Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)をご覧ください。

吐き気、嘔吐、または食欲不振がある場合、いつ提供者に連絡すべきか

以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください：

- 24時間以内に3〜5回吐いてしまう
- 嘔吐抑制剤を飲んでも吐き気が止まらない
- 液体を飲むと吐いてしまう
- めまいやふらつきがある（気を失いそうな感じ）
- 胸焼け、または腹痛がある

詳細については、*Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)をご覧ください。 このセクションの冒頭にあるビデオもご覧いただけます。

便秘

Please visit www.mskcc.org/ja/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

便秘とは、以下の3つの症状のうち1つ、またはすべてが当てはまる状態を指します。

- 通常よりも排便の回数が少ない。
- 便が硬い。
- 排便が困難な状態。

これは、痛み止めや嘔吐抑制剤によく見られる副作用です。 便秘を引き起こす化学療法もあります。

便秘の対処法

- 食物繊維を豊富に含む食べ物をとりましょう。 果物、野菜、全粒穀物、プルーン、プルーンジュースなどは食物繊維が豊富です。
- できれば、毎日少なくともグラス８杯（およそ240ミリリットル）の水分をとりましょう。
- できれば、散歩などの軽度の運動をしましょう。
- 必要であれば、便秘の治療のために市販薬（処方箋なしで買える薬）を服用してください。 医療提供者がどのぐらいの量を服用すべきかお伝えします。 例としては、以下のようなものがあります。
  - Colace®などの便軟化剤は、便を柔らかくし、排便をスムーズにするものです。
  - Senokot®やMiraLAX®などの下剤は、排便を促すのに役立ちます。

便秘の場合、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください。

- 2日以上、便が出ず、おならも出ていない
- 硬い大便の日が2日以上続く
- 排便がつらい日が2~3日以上続く

詳細については、*How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)をご覧ください。 このセクションの冒頭にあるビデオもご覧いただけます。

下痢

下痢とは、軟便、水様便、または通常よりも排便の回数が多い場合を指します。 化学療法薬の中には、下痢を引き起こすものがあります。

下痢の対処法

- 毎日グラス8〜10杯（およそ240ミリリットル）の水分をとりましょう。 電解質（ゲータレード、ペディアライト、だし汁（ブロス）、ジュースなど）と水の両方を含む飲料を飲むようにしましょう。
- 医療提供者から服用を控えるよう指示されていない限り、ロペラミド（Imodium®）などの市販の下痢止め薬を服用してください。
- 少なくとも12時間経過するまで、または下痢が止まるまでは便軟化剤または緩下剤を服用しないでください。
- 避けたい食物：
  - ホットソース、サルサ、チリ、カレーなどの辛い食べ物
  - 繊維が豊富な食物（全粒パン、全粒シリアル、新鮮な果物、ドライフルーツ、豆など）
  - 脂肪分が高い食物（バター、油、クリームソース、揚げ物など）
  - カフェイン入り飲料（コーヒー、お茶、一部の炭酸飲料など）
- 食物繊維の少ない、柔らかくて淡白な食品を少量取るようにしましょう。 例えば、精白パン、精白パスタ、白米、精白または精製された小麦粉を使った食品などがあります。 食物は室温で取るようにしてください。
- BRATTダイエットを実践しましょう。 バナナ（B）、米（R）、アップルソース（A）、お茶（T）、白パンのトースト（T）を摂るようにしましょう。

下痢の対処法や、食べて良い物と食べてはいけない物についての詳細は、*Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)をご覧ください。

下痢のときは、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の場合は、医療提供者に連絡してください。

- 24時間以内に4回以上の軟便や水様便があり、薬を服用しても改善されない場合

- 下痢とともに、お腹に痛みやけいれんがある場合
- BRATTダイエットを2日間続けても下痢が改善されない場合。 詳細については、*BRATT Diet Phase 1* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1)および*BRATT Diet Phase 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2)をご覧ください。
- 肛門（便が出る穴）の周囲の炎症が治まらない場合
- 便に血が混じる場合

粘膜炎

化学療法薬の中には、粘膜炎を引き起こすものがあります。 粘膜炎とは、口内、舌、または唇の発赤、腫れ、圧痛、痛みを指します。 症状は、最初の化学療法から3〜10日後に発症する場合があります。

粘膜炎の対処法

- 4〜6時間ごとに、あるいは必要に応じて口をすすぎましょう。 ノンアルコール・マウスウォッシュを使用するか、ご自身でソリューションを作りましょう。 ご自身でソリューションを作る際には、塩1〜2ティスプーンと1リットル（4カップ）の水を混ぜます。
    - マウスウォッシュかソリューションで口をすすぎ、 15〜30秒間うがいをした後に、 液体を吐き出します。 マウスウォッシュかソリューションは飲み込まないでください。
    - アルコールまたは過酸化水素が入ったマウスウォッシュは避けてください。 これらは痛みを悪化させる可能性があります。 Biotène®ドライマウスマウスウォッシュなど、アルコールや糖分を含まないマウスウォッシュを使用してください。
- 歯や歯茎には、柔らかい歯ブラシを使用してください。
- 酸性や塩分の多い食べ物、または辛い食べ物は避けましょう。
- 喫煙またはタバコ製品の使用は避けてください。
- 触って熱い食物は避けましょう。
- 唇をリップクリームで常に保湿してください。
- 口腔内冷却療法を利用できるかどうか、医療提供者に相談してください。 口腔内冷却法は極度の低温で細胞を保護する処置です。

粘膜炎の場合、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください。

- 口内炎がよくできる
- 食べたり飲み込んだりする際に痛みがある
- 脱水症状にならないように、十分な水分補給（体に水分を入れる）ができない

口内炎の対処法についての詳細は、*Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)をご覧ください。

免疫力低下

免疫力の低下は、好中球減少症による場合があります。 好中球減少症は、血中の好中球の数が減少したときです。 好中球は、体が感染症と戦うのを助ける白血球の一種です。 好中球減少症は、化学療法によって引き起こされることがよくあります。

好中球減少症があると、感染症のリスクが増加します。 次の説明は感染防止に役立ちます。 血中の好中球数が通常レベルに戻るまでこれらの手順に従います。

免疫力が低下した時の対処法

- 病人に近寄らないでください。
- 石けんと水で20〜30秒間以上手洗いをしましょう。
- 手のすべての部分にアルコールベースの手指消毒剤をつけましょう。 20〜30秒間あるいは乾くまで両手をこすり合わせましょう。
- 以下の場合に必ず手を洗いましょう。
  - 食事の前
  - 細菌が付いているかもしれないものに触った後。 トイレに行った後、ドアノブに触れた後、または握手をした後は、手を洗いましょう。
- 4%クロルヘキシジングルコン酸塩（CHG）溶液入りの皮膚消毒剤（Hibiclens®など）を使ってシャワーを浴びます。 医療提供者の指示に従いましょう。

免疫力が低下した場合は、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください。

- 38° C（100.4° F）以上の発熱がある
- 震えや悪寒がある
- 次のような他の兆候や感染症の症状が発症し始める：
  - 切開部（手術で切った部分）、点滴やメディポートの挿入部位、またはカテーテルの周囲が赤くなったり、腫れたり、熱くなったり、膿が出たりする
  - 新たな咳の発症
  - 喉の痛み
  - 排尿時のヒリヒリ感

詳細については、*Hand Hygiene and Preventing Infection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)および*Neutropenia (Low White Blood Cell Count)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)をご覧ください。

出血のリスクの増加

化学療法による治療後10日～14日間は、血中の血小板数が少なくなっている場合があります。 血小板の数値の低下は、体の出血を止めたり、あざができにくくする機能を低下させます。

出血リスクの高まりに対する対処法

- 歯や歯茎には、柔らかい歯ブラシを使用してください。
- 以下の点に気を付けましょう。
  - 切り傷、擦り傷、かすり傷を負う
  - 誤って物にぶつかったり、物をたたいたりする
  - つまずいて転ぶ
- 髭を剃る場合は、電気剃刀のみ使用してください。
- 怪我をする可能性があるような活動をしないでください。
- 以下は使わないでください。
  - 肛門座剤（肛門から挿入して溶かす固形の薬）
  - かん腸剤（肛門から直腸を刺激して排便を促す液体）

出血のリスクが高まった場合は、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の場合は、医療提供者に連絡してください。

- 尿（おしっこ）、便（うんち）、吐瀉物（吐いたもの）、または咳をしたときに血液が混じる
- 非常に濃い色、または黒い大便が出る
- 原因不明のあざができたり、鼻または歯茎から出血がある
- 視力の変化
- ひどい頭痛、または体の片側に感じる脱力感などの脳卒中のあらゆる兆し

出血のリスクを減らす方法についての詳細は、*About Your Low Platelet Count* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)をご覧ください。

毛髪菲薄化、または脱毛

化学療法薬の中には、脱毛を引き起こすものがあります。 脱毛は通常、最初の化学療法による治療から2〜4週間後に始まります。 脱毛が起こっても、その化学療法の治療が終われば数ヶ月後に毛髪がまた生えてきます。 毛髪は違う色や毛質で生えてくるか

もしれません。

薄毛や抜け毛の対処法

- 長髪の方は、治療が始まる前に短く切っておくと良いでしょう。
- 髪は２日から４日ごとに、シャンプーで洗い、ヘアコンディショナーで仕上げましょう。 シャンプーやリンスは、ベビーシャンプーか低刺激シャンプー、クリームリンスまたはヘアコンディショナーを使いましょう。
- 日焼け止めの入ったシャンプーとコンディショナーを使いましょう。 こうすることで、頭皮の日焼けによるダメージを防ぎます。
- 頭皮を日光にさらさないようにしましょう。また、夏場は頭を覆うようにしましょう。
- 冬は、頭部を帽子、スカーフ、ターバン、またはカツラで覆い、暖かく保ちましょう。 こうすることで、抜け毛をキャッチすることもできます。
- 睡眠時は、サテンまたは絹の枕カバーを使用しましょう。 これらは他の繊維と比べて滑らかなため、髪のもつれを減らすことができます。
- 頭皮冷却療法（冷却キャップを使用）を利用できるかどうか、医療提供者に相談してください。 詳細については、*Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)をご覧ください。

詳細については、*Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)をご覧ください。

神経障害（手足のしびれ感やうずき感）

化学療法の中には、手や足の神経に影響を与えるものがあります。 手指、足指、または両方にしびれ感やうずき感（多少のチクチク感）が起きることがあります。 これは化学療法の期間によって、一時的な場合もあれば、永久的な場合もあります。 医療提供者は症状を緩和するために薬を提供したり化学療法の投与量を変更したりすることができます。

神経障害の対処法

- 定期的に運動をしましょう（運動のルーチンを作成すると良いでしょう）。

- 喫煙している場合は、禁煙をしましょう。
- 大量のアルコールを飲まないようにしましょう。
- 寒い季節には手袋や厚手の靴下をはきましょう。
- ストーブ、オーブン、アイロンなどを使用しているときは、やけどをしないように気を付けてください。 以前のように熱を感じることができないかもしれません。
- 足にうずき、または麻痺があったら、頑丈な靴を履いて気をつけて歩きましょう。
- 鍼治療を受けましょう。 鍼治療は、体の特定の部位に極細の針を刺すことで行われます。 詳細については、*About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)をご覧ください。

神経障害がある場合、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の症状が、薬を服用しても改善しない場合は、かかりつけの医療提供者に連絡してください。

- しびれ感やうずき感が悪化している
- ペンを持ったり、シャツのボタンを留めたりするなど、小さな物を扱うのが難しい
- 手指、つま先、またはその両方の痛み、ヒリヒリ感、しびれ感、またはうずき感がある
- 歩くのに支障が出る、または歩くときに地面が感じられない
- 歩行時のバランスが崩れる、またはふらつきを感じる
- 機能障害（体の部位が正常に機能しなくなる状態）が進行している

詳細については、*Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)、 *About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)、および*Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)をご覧ください。

肌や爪の変化

化学療法によっては、皮膚の乾燥やかゆみなど、全身的な変化が生じることがあります。 皮膚、爪、舌、および化学療法を受けた部位の静脈が黒ずむことがあります。 爪が弱くなったり、もろくなったり、割れたりすることがあります。

皮膚や爪の変化への対処法

- 手や足の十分な保湿に努めてください。 Eucerin®、CeraVe®、Aquaphor®などの香料が入っていないクリームや軟膏を使いましょう。
- 直射日光は避けてください。 頭皮や体を太陽にさらさないようにしましょう。外出の際は、つばの広い帽子、淡い色のズボン、長袖のシャツを着ましょう。
- SPF30以上の日焼け止めを毎日使用しましょう。
- 爪は短くし、爪の端を滑らかに整えてください。
- ガーデニング、掃除、または食器洗いのときは手袋をはめましょう。
- 爪の冷却療法法を利用できるかどうか、医療提供者に相談してください。 爪の冷却療法法は手、足、または両方をアイスパックかアイスバッグで包んで行います。 こうすることで、化学療法を受けている間の爪の変化を減らします。

皮膚や爪に変化が見られた場合、いつ医療機関に相談すべきか

以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください。

- 皮膚が剥けてくる、または水膨れができる
- 発疹がある
- 皮膚に新しく瘤または小さいこぶができる
- 爪の周囲の皮膚（爪の根元の皮膚）が赤く、痛みを伴う
- 爪が剥がれる（爪床からはがれる）、あるいは爪の下から液体が漏れる

詳細については、*Nail Changes During Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)および*Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)をご覧ください。

低温感受性

低温感受性は寒い気候、冷たい食べ物や飲み物など、低温によって起こります。 症状には次のようなものがあります。

- 手や足がしびれる、ヒリヒリする（軽い刺すような、あるいはツンとするような感覚）、またはこわばりを感じる
- 唇や舌がヒリヒリする、あるいは喉や顎にけいれん（ピクピクする）を感じる
- 舌に、重くて動かしにくいような、いつもと違う感覚を覚える。 これにより、言葉が不明瞭になることがある

低温感受性は通常、化学療法の間に改善するか、または無くなります。 治療の回数が増えるとともに、それにかかる時間が長くなります。

冷え性の対処法

- 冷たい食べ物や飲み物を避けましょう。
- 寒い日に外出する際は、冷たい空気を吸い込まないように、鼻や口を覆いましょう。
- 寒い日に外出する際や冷たいものを扱うときは、手袋をはめましょう。
- 温熱パッド、または温湿布は使わないでください。 以前のように熱を感じることができず、火傷をすることがあります。

冷え性の場合、いつ医療提供者に連絡すべきか

以下の問題が生じた場合は、医療提供者に連絡してください。

- 呼吸が苦しい
- のどや胸が締め付けられるような感じがする
- 顎のけいれんがあったり、うまく飲み込めなかったりする
- 寒さを避けたり、医療提供者の指示に従ったりしても、症状が改善しない

ご質問やご不明な点があるときは、医療従事者にお問い合わせください。 ケアチームのメンバーが月曜日から金曜日まで対応します。 午前9時 から 午後5時 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。

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。

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026
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。