

抗がん薬治療を受けられる方へ



はじめに

病気や治療の説明を受け、これから始まる抗がん薬治療に不安を抱いている方もいらっしゃると思います。少しでも安心して治療が受けられるよう、治療中の過ごし方や主な副作用・対処法をご紹介します。

このパンフレットに書かれている内容、またそれ以外にも聞きたいことや伝えておきたいことなどがありましたら、医師や看護師、薬剤師などのスタッフに遠慮せずに相談してください。

【目次】

抗がん薬治療中の過ごし方について	2 ページ
性機能・妊よう性への影響	6 ページ
副作用への対応方法	8 ページ
免疫チェックポイント阻害薬治療を受けられる方へ	9 ページ
感染	10 ページ
出血	11 ページ
貧血	12 ページ
吐き気・嘔吐	13 ページ
便秘	14 ページ
下痢	15 ページ
口内炎	16 ページ
味覚の変化	17 ページ
皮膚や爪の変化	18 ページ
脱毛	19 ページ
倦怠感	20 ページ
しびれ	21 ページ
むくみ	22 ページ
抗がん薬の漏れ	23 ページ
病院への連絡が必要な場合と連絡先	24 ページ

外来で抗がん薬治療を受ける方へ

使用する薬剤によって、自分の運転での帰宅を控えてもらう場合があります。公共交通機関の利用、もしくは送迎をお願いします。該当する治療であるかは医師・看護師・薬剤師にお尋ねください。

<抗がん薬治療中の過ごし方について>

◇ 治療を受けるときのポイント

■ 医師、看護師、薬剤師に伝え忘れたことはありませんか？

- ✚ アレルギー
- ✚ 健康食品、サプリメント、代替補完療法（治療の効果に影響したり、副作用が現れることがあります）
- ✚ 虫歯、歯槽膿漏、義歯が合わない、歯科治療中、歯科治療予定
- ✚ 妊娠中、妊娠の可能性、授乳中
- ✚ これから子どもがほしい（治療薬には生殖機能に影響するものがあります）
- ✚ 治療開始後に新しく起こった症状は、程度が軽くても治療による影響の可能性がります。診察時には必ず医師や看護師に伝えてください。
- ✚ 心配なこと、気がかりなことは、担当の医師、看護師、薬剤師などにご相談ください。

◇ 生活のポイント

■ 活動と休息のバランスを整えましょう

- ✚ 体調に合わせて仕事や家事をしましょう。
- ✚ 体調に合わせて散歩やストレッチをしましょう。
- ✚ 疲れを残さないように休息・睡眠をとりましょう。

■ 身体の清潔を保ちましょう

- ✚ こまめに手洗い、うがいをしましょう。
- ✚ 毎食後と就寝前に歯磨きをしましょう。
- ✚ 入浴、シャワーで体を清潔にしましょう。
- ✚ 排便後にはウォシュレットを使いましょう。
- ✚ 排尿後のビデは、感染症や抗がん薬曝露の観点から推奨されていません。

■ 基本的な生活について

- ✚ バランスのよい変化のある食事を心がけましょう。
- ✚ 禁煙です！
- ✚ 飲酒は医師に相談してみましょう。
- ✚ 性生活
 - ・ 治療期間中は、胎児に影響する恐れがあるので避妊しましょう。
 - ・ 感染・出血しやすい時期の性交は避けましょう。
 - ・ 詳しくは医師や看護師にご相談ください
- ✚ 予防接種、他の病院や薬局で買った薬を使用する場合には、事前に医師にご確認ください。

◇ 抗がん薬の曝露対策について

抗がん薬投与後の尿や便、嘔吐物などの中にも抗がん薬の成分が含まれていることがあります。抗がん薬は治療のために必要な薬剤ですが、中には健康な体に影響を及ぼすものもあります。

■ 排泄物の取り扱い

- ✚ 尿の飛び散りを防ぐために、男性も便座に座って排尿しましょう。
- ✚ 排泄後、便器のふたを閉めてから水を流します。ふたがない場合は、便器からの水流の飛び散りがない場所に離れて水を流してください。
- ✚ 排泄物がこぼれた場合は、トイレットペーパーで拭き取り、数回水拭きをしてください。
- ✚ 治療後 48 時間程度は、排泄物（吐物・尿・便・ストーマ・オムツなど）を取り扱う際は使い捨て手袋を着用してください。
- ✚ ストーマやオムツの交換時は、事前にビニール袋を準備しておきます。ビニール袋のくちをしっかりと縛り、自治体で決められた方法で廃棄してください。
- ✚ 排泄後、手袋を脱いだ後は、必ず石けんを使用し手洗いを行いましょう。

■ 吐き気のある時

- ✚ 吐き気がある時は、使い捨てビニール袋を準備しましょう。ビニール袋に吐いた場合、ビニール袋のくちをしっかりと縛って廃棄します。
- ✚ 床などが吐物で汚れた場合、ティッシュなどで拭いた後、数回水拭きをしてください。
- ✚ 洗面所などで嘔吐した場合、流水でしっかり流しましょう。

■ 寝具・衣類について

- ✚ 排泄物や嘔吐物などで汚れていなければ、通常と同じように洗濯します。
- ✚ 嘔吐物などで汚れている場合は、他の洗濯物とは分けて 2 度洗いがのぞましいです。2 回目は通常の洗濯物と一緒に洗濯しても大丈夫です。



☆ 治療日のポイント

■ リラックスして過ごしましょう

- ✚ テレビをみる、好きな音楽を聴く、ストレッチなどで気分転換
- ✚ 深呼吸（腹式呼吸）
- ✚ 身体をしめつける衣類を避ける

■ 点滴漏れに注意しましょう

- ✚ 血管が細い、血管壁がもろくなっている、チューブが引っ張られるなどによって、点滴漏れが起こることがあります。
- ✚ 点滴漏れは、確実な予防は難しく、早期発見と早期対応が大切です。
- ✚ 身体や腕をまったく動かさずにいる必要はありませんが、点滴の針が入っている部分は安静にするようにしましょう。
- ✚ 点滴が始まる前にトイレをすませておくことをおすすめします。

このような場合はすぐに看護師を呼びましょう！

- ✚ 点滴の針が入っている部分の不快感、圧迫感、熱感、しびれ、赤み、腫れ、痛み、点滴の滴下が良くない、など

■ アレルギー反応に注意しましょう

- ✚ 薬に対するアレルギー反応が起こることがあります。
- ✚ アレルギー反応に対しては、早期発見と早期対応が大切です。
- ✚ 薬に対するアレルギーがある方は、事前にお知らせください。

このような場合はすぐに看護師を呼びましょう！

- ✚ のどの違和感、鼻閉感、くしゃみ、せき、ほてり、熱感、寒気、ふるえ、発疹、かゆみ、涙、胸の重苦しさ、動悸、息苦しさ、脱力感など

<性機能への影響、妊よう性（妊娠する力）への影響>

- ◆ 女性の場合は、卵巣に影響がおよぶことで卵子の数の減少や女性ホルモンの低下が一時的に起きることがあります。
- ◆ 男性の場合は、精巣に影響がおよぶことで精子の数の減少や男性ホルモンの低下が一時的に起きることがあります。
- ◆ 薬の種類や量、治療期間、年齢によっては長期的に起きることがあります。詳しくは担当の医師にお尋ねください。

■ 症状（女性）

膣の乾燥による性交痛

性欲の低下

無月経

妊娠する力の低下

■ 症状（男性）

射精障害

勃起障害

性欲の低下

妊娠する力の低下

■ 対策

- ✚ がん、治療中であっても、愛する人とのふれあいは大切なことで、過度に控える必要はありません。下記について配慮しましょう。
- ✚ 治療中は、体液に薬の成分が含まれることがあります。パートナーが影響を受けないようにコンドームを使いましょう。
- ✚ 白血球や血小板が少なくなる時期は、感染や出血が起きやすくなるため、性交を控えましょう。
- ✚ 治療終了後の自然妊娠は、薬剤が胎児へ影響しないよう、どのくらいの期間をあけた方が良いかを医師へ相談してみましょう。

—妊よう性（妊娠する力）は女性にも男性にも関わることで—

将来子どもをもつ可能性を残すために、卵子や精子、胚（受精卵）を凍結保存する「妊よう性温存」という選択肢があります。

がんの治療を受けることが大前提になりますので、必ずしも希望どおりにならないこともあります。

まずは担当の医師に「治療によって妊よう性（妊娠する力）にどのような影響があるのか」「がんの治療後の見通し」を確認してみましょう。

大切なことは、このような治療法があることを知ったうえで後悔のない選択をすることです。まずは、担当の医師に希望を伝え、必要な時には生殖医療を担当する医師とよく話しあって、選択をしましょう。



パートナーの方も、性生活の変化に戸惑いがあるかもしれません。

お互いに話をするのがつらいとき、どうしたらよいのかわからないときは担当の医師や看護師にご相談ください。



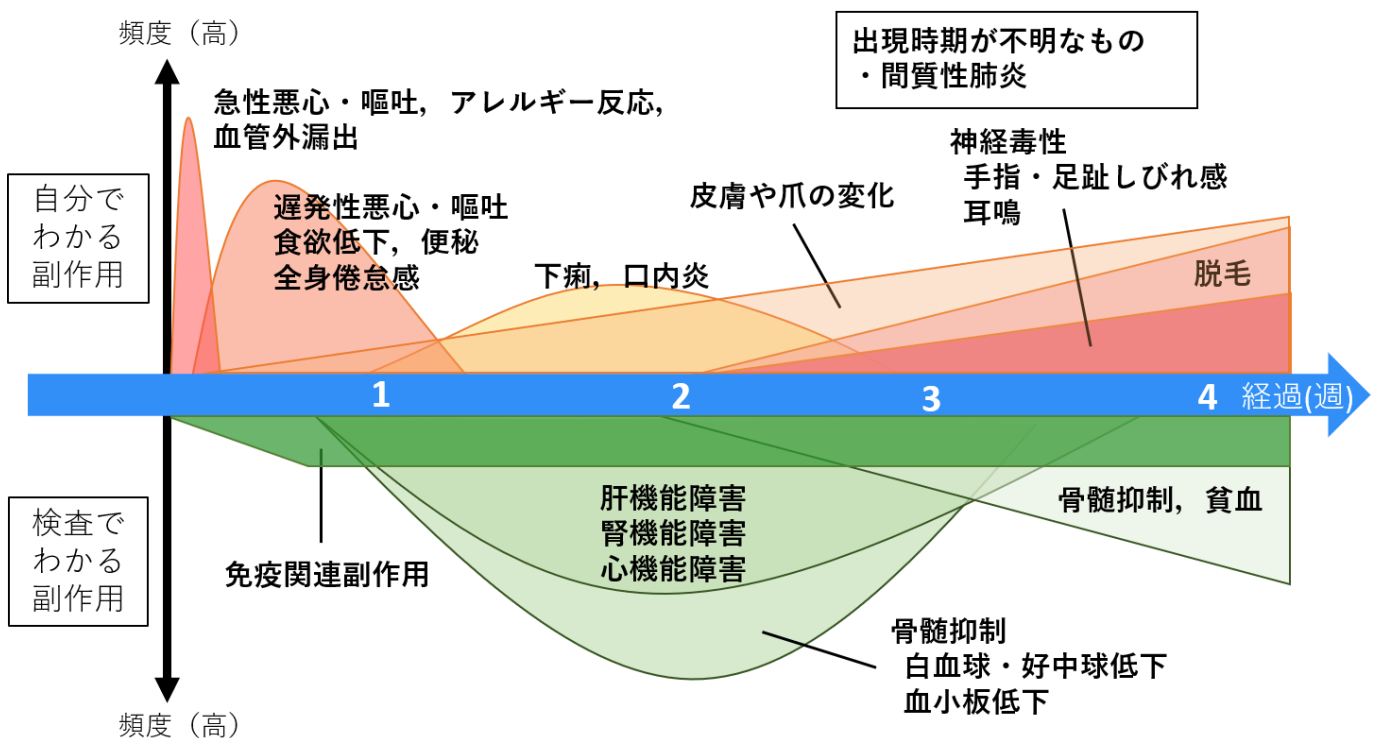
<副作用への対応方法>

薬物療法で使う薬には、がんに対する効果と副作用の両方があります。薬による副作用にはさまざまな症状があり、実際に現れる症状や程度、持続期間は、使用する薬剤や量、あなた自身の体調によって異なります。

ご紹介する症状すべてが起こるわけではありません。

- ✚ 予想される副作用を理解しておきましょう。
- ✚ 体に現れている症状について、記録をつけておきましょう。
- ✚ 副作用への対応については、医師、看護師、薬剤師にご相談ください。

【副作用が出現しやすい時期】



あくまで一般的な目安であり、実際の発生頻度/程度、時期については個人差があります。

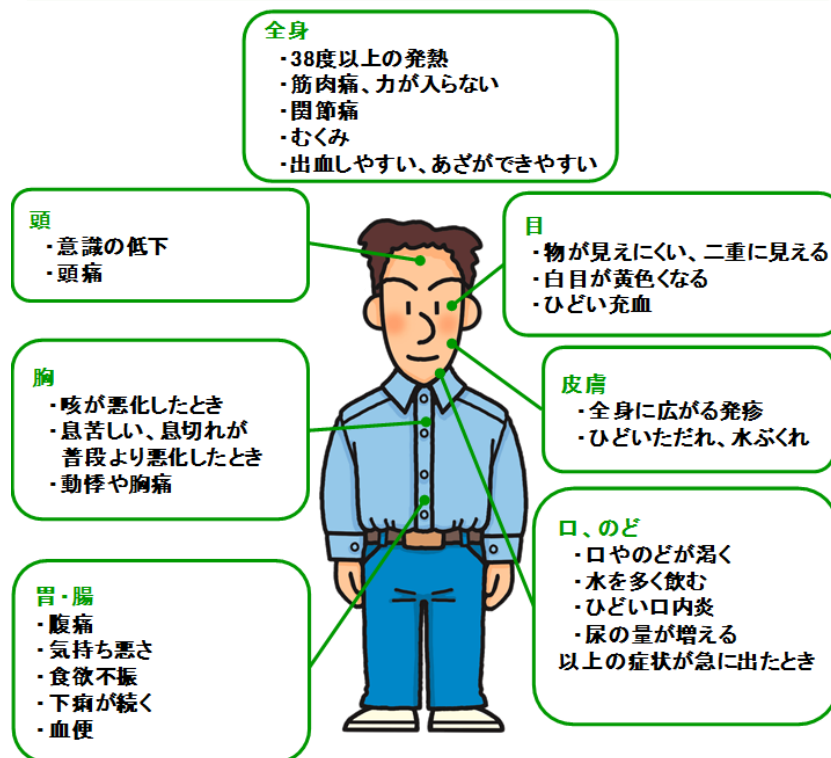
免疫チェックポイント阻害薬治療を受けられる方へ

免疫チェックポイント阻害薬は、がん細胞によって抑制されていた免疫細胞のブレーキを解除し、再び免疫細胞を活性化させることで、がん細胞に対する免疫応答を高め、抗腫瘍効果を発揮します。

■ 副作用について

- ✚ 免疫チェックポイント阻害薬は、自分の免疫を活性化させるため、免疫が過剰にはたらくことによる副作用（免疫関連有害事象；irAE）が現れることがあります。
- ✚ 従来の抗がん剤とは異なり、さまざまな症状が出る可能性があります。
- ✚ irAEには、治療直後だけでなく治療が終了してから数週間から数ヶ月後に現れるものもあります。
- ✚ 症状には個人差が大きく、いつ、どんな症状が起こるかの予測が難しいため、自宅でのセルフチェックが重要です。

点滴後に以下のような症状が起こることがあります。
症状が出た場合はすぐに連絡してください。



投与に注意が必要な方

- ・間質性肺炎と診断されたことがある方
- ・自己免疫疾患と診断されたことがある方
- ・臓器移植を受けたことがある方
- ・結核にかかっている方、または過去にかかったことのある方

感染

一般的に抗がん薬投与後 1～2 週間頃に骨髄の機能がダメージを受け、白血球や好中球といった免疫の細胞が最も少なくなり、その後 1～2 週間程度かけて徐々に回復します。

白血球や好中球が少なくなると、病原菌に対する身体の抵抗力が弱くなり、感染を起こしやすい状態になります。

■ 感染が疑われる症状

38度以上の発熱、寒気・ふるえ

下痢、腹痛、吐き気

皮膚の発疹、発赤

口内炎、歯痛、歯肉痛、歯肉の腫れ

排尿時の痛み、血尿、頻尿、残尿感

■ 予防のための対策

✚ 身体を清潔に保ちましょう。

- ・こまめな手洗い・うがい
- ・毎食後と就寝前の歯磨き



✚ 皮膚を傷つけないようにしましょう。

- ・爪を短く切る（深爪に注意）、電気かみそりを使用する。
- ・皮膚が乾燥、ひび割れしている場合にはクリームなどで保湿する。

✚ 食生活の注意点

- ・新鮮な食品を選ぶ（消費／賞味期限、調理後時間が経っていないもの）。
- ・ペットボトルなどの飲物はコップに移し替えて飲む。
- ・飲食類は開封後、一日を目安に消費する。

特に注意が必要な時期

白血球 1000/ μ l 未満または好中球 500/ μ l 未満の場合

- ✚ 魚介類などの生ものを避ける
- ✚ 生野菜や果物は新鮮なものを選び、十分に洗う
- ✚ 外出時はマスクを着用する

出血

一般的に抗がん薬投与後 1～2 週間頃に骨髄の機能がダメージを受け、血液中の血小板が減少します。血小板が減少すると、出血しやすい状態になります。

■ 出血の症状

内出血（赤紫色の点状の皮下出血）

激しい頭痛と吐き気

口の中からの出血、鼻血、血便、黒色便、血尿



■ 予防のための対策

- ✦ 激しい動作の仕事や運動を避けましょう。
- ✦ 身体をぶついたり転んだりしないように注意しましょう。
- ✦ 鼻を強くかんだり、皮膚を強く掻いたりこすらないようにしましょう。
- ✦ 電気カミソリを使用しましょう。
- ✦ 柔らかい歯ブラシを使用しましょう。
- ✦ ゆったりとした締め付けのない衣類を着用しましょう。
- ✦ 皮膚が乾燥している場合にはクリームなどで保湿しましょう。
- ✦ 便秘を予防しましょう。
- ✦ 飲酒は控えましょう。
- ✦ 血小板が低下する時期の性交は控えましょう。



■ 症状がある場合の対応

出血している部分を 5 分以上圧迫し、冷やして安静にしましょう。

このような場合には病院に連絡しましょう

- ✦ 出血が止まらない
- ✦ 内出血が赤みから赤紫へ変化し、広がっている
- ✦ 血尿、血便、黒色便、口からの出血、激しい頭痛と吐き気がある

貧血

血液をつくる骨髄の機能が低下し、血液中の赤血球が少なくなると、貧血の症状を感じることがあります。

■ 貧血の症状

疲れやすい、だるい

息切れ、動悸、脈が速い

頭痛、頭が重い、耳鳴り

ふらつき、めまい、立ちくらみ

顔色が悪い、爪が白い、手足が冷たい

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 休息と睡眠を十分にとりましょう。
- ✚ 転ばないように気をつけましょう。
- ✚ 動悸や息切れをしない範囲で身体を動かしましょう。
 - ・ 普段よりゆっくりと動作を行う、こまめに休息をとる
- ✚ 外出、仕事、家事などは体調に無理のない程度を心がけましょう。
 - ・ 家事、買い物、車の運転などは家族に協力してもらう
- ✚ バランスの良い食事をとりましょう（カロリー不足に注意）。

良質なタンパク質を多く含む食品

赤身・青身の魚類、赤身の肉類、卵、豆類、乳製品など



鉄分、ビタミンC、ビタミンB12などを多く含む食品

レバー、かつお、貝類（あさり、しじみ）、大豆製品、ほうれん草、プルーン、キウイ、オレンジなど



このような場合には病院に連絡しましょう

- ✚ めまい
- ✚ ふらつき、息切れ、動悸、脈が速い、頭痛、顔や爪が白い、手足が冷たいなど

吐き気・嘔吐

消化管の粘膜や脳の神経が刺激を受け、吐き気（悪心：おしん）や嘔吐が起こることがあります。症状の程度は薬の種類や体調などにより異なります。

■ 予防のための対策

- ✚ 吐き気止めを使いましょう。
- ✚ リラックスして過ごしましょう
 - ・趣味、好きな音楽、テレビ、ストレッチ、散歩などによる気分転換
 - ・深呼吸（腹式呼吸）
 - ・身体をしめつける衣類は避ける。



入院中には、食事の変更ができますので
お気軽にご相談ください

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 吐き気止めの薬（内服または点滴）を早めに使いましょう。
- ✚ 口の中をさっぱりさせましょう。
 - ・冷水、レモン水でうがいをする、氷やキャンディを口に含む
- ✚ 室内の換気をして、気になる臭いを除去しましょう。
- ✚ 食事の工夫をしましょう。
 - ・食べられそうなときに、食べられそうなものを少量ずつ食べる
 - ・栄養補助食品などでカロリーや栄養素を補う

水分の多いもの

果物、プリンやゼリー、
アイスクリームなど



消化の良いもの

おかゆ、煮込みうどん、
雑炊、スープなど



のどごしの良い 冷たいもの

そうめん、豆腐、
茶わん蒸しなど



このような場合には病院に連絡しましょう

- ✚ 吐き気止めの効果がない
- ✚ 24時間以上食事や水分がとれない
- ✚ 24時間で6回以上嘔吐している
- ✚ 尿の量や回数が普段よりも極端に少ない

便秘

腸管の神経がダメージを受け腸の動きが弱まり便秘になることがあります。

■ 便秘の症状

便が硬い、少ししか出ない

ガスが出ない

■ 予防のための対策

✚ 治療開始前から排便習慣を整えましょう。

- ・ 食事量、水分摂取量（1000～1500ml/日）を把握する。
- ・ 毎日同じ時間にトイレに行き規則的な排便習慣を身につけましょう。

✚ 1～2日に1回以上、排便があるように調整しましょう。

- ・ 医師、看護師、薬剤師と相談しながら、排便の状態に応じて、便を軟らかくする薬、腸の動きをよくする薬で調整する。

便を軟らかくする薬：酸化マグネシウムなど

腸の動きを良くする薬：センノシド、ピコスルファート Na 水溶液など

※座薬や浣腸は、血小板が減少している時期には出血を起こす恐れがあるので、使用時には医師にご相談ください。

✚ 水分を十分にとりましょう（1000～1500ml/日）。

✚ 体調に合わせて軽い運動（散歩）をしましょう。

✚ 腹部・腰背部をマッサージしましょう。

- ・ 腹部 — 時計回りに
- ・ 腰背部 — 上下にさする



このような場合には病院に連絡しましょう

✚ 便秘が続いてガスが出ず、激しい腹痛、吐き気・嘔吐がある

下痢

腸管粘膜がダメージを受けたり、腸管の神経が刺激されて動きが活発になり、下痢が起こることがあります。また、骨髄抑制の時期に感染することによって下痢が起こることもあります。

■ 下痢の症状

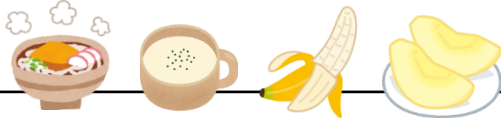
水っぽい便が1日に3回以上出る

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 十分に水分補給をしましょう。
 - ・スポーツドリンクなどは脱水予防に効果的です。
- ✚ 腸管粘膜の刺激が少ない食事をしましょう。



- ・何回かにわけて少しずつ食べる
- ・消化の良い物（お粥、煮込みうどん、スープなど）
- ・カリウムの多い果物（バナナ、りんごなど）



- ・刺激の強いもの（冷たいもの、香辛料、アルコール、炭酸飲料、コーヒー）
- ・消化の悪いもの（乳製品、脂肪分の多い物、繊維質の多い物など）



- ✚ 腹部を温めてみましょう。
- ✚ 《下痢時》の薬（止痢剤）を処方されている場合には薬を飲みましょう。

このような場合には病院に連絡しましょう

- ✚ 発熱や激しい腹痛を伴う下痢
- ✚ 24時間以内で7回以上の下痢（水様便）があり、止痢剤を使用しても効果がない
- ✚ 下痢がつづいて、食事がとれない、水分がとれない
- ✚ 下痢がつづいて、のどの渇き、脱力感がある
- ✚ 血便

口内炎

抗がん薬投与後 1～2 週間頃に、抗がん薬によって口腔内の粘膜がダメージを受けたり、口腔内の感染によって口内炎が生じることがあります。

■ 口内炎の症状

しみる感じ、痛み、できもの（赤み、白点、腫れ、ただれ、潰瘍、水疱）

味覚の変化

出血

■ 予防のための対策

✚ 口の中を清潔にし、乾燥させないようにしましょう。

- ・毎食後、就寝前に歯磨きと、こまめなうがい

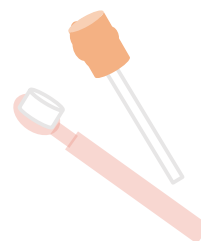
✚ 唇のうるおいを保ちましょう。

- ・リップクリームやワセリンを使用する



✚ 口の中の粘膜への刺激を避けましょう。

- ・小さめのやわらかい歯ブラシやスポンジブラシなどでやさしく磨く
- ・義歯は食事のとき以外ははずす
- ・喫煙を避ける
- ・アルコールやメントールを含有しないうがい薬を使用する



■ 症状がある場合の対応

✚ 口当たりがよく、柔らかいものを食べましょう。

✚ レモン・香辛料などの刺激の強いものを避ける。

✚ 無理をせずに、栄養補助食品などでカロリーや栄養素を補いましょう。

✚ 薬について、医師、薬剤師、看護師へご相談ください。

このような場合には病院に連絡しましょう

✚ 口の中の痛みがあって、食事や水分がとれない

味覚の変化

味覚をつかさどる細胞がダメージを受けたり、亜鉛の吸収が障害されたり、口の中の病変や乾燥などが生じて味覚の変化が起こることがあります。

■ 味覚障害の症状

味を感じない

薄く感じる

味を濃く感じる

金属の味がする

甘さを強く感じる

苦さを強く感じる

■ 予防のための対策

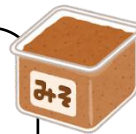
- ✚ 口の中を清潔にし、乾燥させないようにしましょう。
 - ・毎食後、就寝前の歯磨きと、こまめなうがい
 - ・舌苔ができたときには、舌の表面を柔らかい歯ブラシでこする
- ✚ 飴、ガム、レモン水、炭酸水、梅干しなどで唾液の分泌を促しましょう。

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 食べやすいものを摂取しながら回復を待ちましょう。
- ✚ 亜鉛の多い食品を摂取してみましょう
(ゴマ、アーモンド、レバー、煮干しなど)。
- ✚ 味覚の変化に合わせて調理の工夫をしてみましょう。

塩味・苦味が強い、金属の味がする

- ・出汁、酸味、胡麻、ゆず、酢、香辛料を使う
- ・味噌味が苦く感じない場合がある
- ・甘いものを口にする
- ・食事前にレモン水で味覚を刺激する
- ・金属製ではなくプラスチック製食器を使用する



味を感じない・薄く感じる

- ・濃い出汁を使い、味にコクを出す
- ・甘み、酸味、塩味、香辛料や薬味を使う
- ・香りを楽しむ

甘さを感じる

- ・塩味、味噌味、醤油味を濃くしてみる
- ・酢、ゆず、レモンなどの酸味を使う

皮膚や爪の変化

細胞がダメージを受けたり、メラニンの生成が盛んになったり、アレルギー反応が生じることで、皮膚や爪の変化が起こることがあります。

■ 皮膚の症状

皮膚炎（チクチク、ぴりぴり、かゆみ、発疹、赤み、ひび割れ、水疱、腫れ）

爪の変化（黒ずみ隆起、陥没、ひび割れ、はがれ）

色素沈着（しみ、黒ずみ）

ざ瘡様皮疹（ニキビのような皮疹）

■ 予防のための対策

- ✚ 皮膚や爪の状態を観察しましょう（特に圧迫や摩擦のかかる手や足底）。
- ✚ 皮膚を保湿しましょう。
 - ・アルコール分を含まない保湿クリームで乾燥を防ぐ
 - ・綿素材の手袋や靴下の着用
- ✚ 強い刺激から保護しましょう。
 - ・身体をしめつける衣類、靴は避ける
 - ・水仕事やお湯に直接触れる場合には、手袋を着用する
 - ・爪は短く切り（深爪に注意）、やすりなどでなめらかに保つ
- ✚ 帽子や日傘、日焼け止めクリームで紫外線対策をしましょう。



■ 症状がある場合の対応

- ✚ 皮膚や爪の状態を観察し、変化に気づいたら医師に伝えましょう。
 - ・感染が疑われる症状：皮膚や爪の腫れ、赤み、熱感、痛み、膿など
- ✚ 厚手の靴下、つま先が広くてクッション性がよい靴を選びましょう。
- ✚ 爪が剥がれた場合には、診察を受け、清潔に保ちましょう。

脱毛

毛根にある細胞が影響を受け、脱毛が起きることがあります。一般的に抗がん薬投与後2週目頃に脱毛が始まり、治療終了後3~6ヶ月後には新しい髪が生えてきます。

すべての方に脱毛が起こるわけではありません。脱毛がおこるかどうかは、薬の種類によって異なります。

■ 症状が起こる前の対応

- ✚ 治療前に髪を短くカットしておくのと抜け毛の片付けがしやすくなります。
- ✚ 帽子、バンダナ、エクステ、ウィッグなどを準備しておくといでしょう。

各自治体でウィッグ購入・レンタル費用を助成する制度があります。詳しくは、お住まいの都道府県や市町村のホームページをご覧ください。

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 髪や頭皮を保護しましょう。
 - ・ 普段使っているシャンプーは継続して使える。指の腹で頭皮を優しく洗う
 - ・ 柔らかいヘアブラシを使用する
 - ・ 帽子やバンダナなどで、直射日光を浴びないようにする
 - ・ ドライヤーは低温で使用する
 - ・ パーマやヘアカラーは治療が終わるまで避けることをおすすめします
- ✚ 帽子やウィッグ、メイクでおしゃれを楽しみましょう。
- ✚ 抜け毛を上手に片付けましょう。
 - ・ ブラシの毛の部分にガーゼをかぶせる
 - ・ 就寝時には、ナイトキャップをかぶる
 - ・ 枕の上にバスタオルを敷く
 - ・ 粘着ローラー、粘着テープなどを使用する

倦怠感

さまざまな症状に伴う体調の変化により、身体や心などのエネルギーや活動力が低下して、倦怠感（けんたいかん）を感じることがあります。

■ 倦怠感の症状

だるい

疲れがとれない

身体に力が入らない

身の置き所がない

何もやる気が起こらない

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 倦怠感が起こる時期、強さ、変化のパターン、要因を把握しましょう。
 - ・人によって、倦怠感の強さ、持続期間が異なります。
 - また、1日の中でも変動がある場合があります。
 - 倦怠感のパターンをつかんで、動けるうちに用事をすませる、休む時間をもつなど計画してみましょう。
- ✚ エネルギー消費を少なくするようにスケジュールを調整しましょう。
 - ・自分のペースで活動する
 - ・こまめに休息をとる
 - ・楽な姿勢で過ごす
 - ・睡眠環境を整える — 寝具、照明、室温、音
 - ・睡眠薬の使用について、医師、看護師、薬剤師に相談する
- ✚ 食べられないときには、栄養補助食品などでエネルギーと栄養素を補いましょう。
- ✚ 適度に身体を動かしましょう。
ストレッチ、散歩、足湯、マッサージ、趣味活動、誰かとおしゃべりする、など好きなことを楽しんで、リラックスした時間をつくりましょう。
- ✚ 症状と日常生活への影響について、医師、看護師に伝えましょう。



しびれ

神経細胞が直接ダメージを受けたり、神経細胞間の伝達機能が変化して、しびれが起こることがあります。

■ しびれの症状

手足がしびれる

感覚が鈍い（温かさや冷たさが感じにくい）

針で刺されるように手や足が痛い

動かしにくい

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 症状と日常生活への影響について医師、看護師、薬剤師に伝えましょう。
- ✚ 怪我を防ぎましょう。
 - ・感覚が鈍っているため、刃物による怪我や低温やけどに注意する
 - ・過度に冷たいもの、熱いものに直接接触れることを避ける
 - ・深爪しない程度に爪を短く切りそろえる
 - ・家の中でも靴下をはく
- ✚ 転ばないように気をつけましょう。
 - ・つま先が広くてクッション性がよく、ヒールが低い、滑りにくい履き慣れた靴を選ぶ
 - ・身の回りを整頓して、つまずきそうな物を床などに置かない
 - ・階段を使用するときには手すりを使用する
- ✚ しめつけすぎの靴下や靴は避けましょう。
- ✚ しびれている部位を温めてみましょう。
- ✚ 手指の運動（手を閉じたり開いたり、ボールを握るなど）を行ってみましょう。
- ✚ しびれがひどい場合、車の運転は危険なことがあるので、控えましょう。



むくみ

毛細血管の外に血液中のタンパクが漏れ出たり、心臓や腎臓の働きの低下や血液のタンパク量の低下が生じ、むくみが起こることがあります。

■ むくみと関連する症状

- ✚ 皮膚の腫れ、熱感、赤み、痛み
- ✚ 体重の増加
- ✚ 尿量の減少

■ 症状がある場合の対応

- ✚ 症状や日常生活への影響について、医師、看護師に伝えましょう。
 - ・早期発見、早期対処で悪化を防ぐことが重要です。
- ✚ むくみのある部位を圧迫しないようにしましょう。
 - ・衣服のゴムを緩めたり、ゆったりしたものを着用する
- ✚ むくみのある部位の皮膚を保護しましょう。
 - ・清潔に保ち、保湿をして乾燥を防ぐ
 - ・感覚が鈍くなっていることがあるので、手袋、靴下などで保護し、切り傷、凍傷、低温やけどなどに注意する
 - ・足や腕などにむくみがある場合には、休息時にクッションなどを使って、足や腕を心臓より高い位置に挙げて休みましょう

このような場合には病院に連絡しましょう

- ✚ むくみのある部位に熱感がある、赤くなっている、痛みがある

抗がん薬の漏れ

点滴している部位から抗がん薬が血管外に漏れた場合、皮膚に炎症や潰瘍を引き起こすことがあります。

腕の血管から抗がん薬を点滴している方は、抗がん薬が血管外に漏れないように点滴中の注意が必要になります。

細心の注意を払って観察していても、0.1～6.5%の割合で血管の外への漏れが起こっていると言われていています。

■ 抗がん薬治療中に抗がん薬が漏れてしまった方へ

- ✚ 毎日皮膚の状態を観察しましょう。
- ✚ 漏れた部位の痛みの増強がないか確認しましょう。
- ✚ 漏れた部位に処方された軟膏を塗りましょう。
- ✚ 温めたり、冷やしたりする処置は抗がん薬により異なりますので、事前にご説明します。

このような場合には病院に連絡しましょう

- ✚ 漏れた部位の皮膚の赤みや痛みが強くなった
- ✚ 漏れた部位の皮膚がただれてきた

■ 抗がん薬治療中に抗がん薬が漏れていない方へ

- ✚ 抗がん薬の種類により漏れていなくても痛みや赤みを生じます。
- ✚ 痛みや赤みが出る可能性のある抗がん薬は事前にご説明をします。

このような場合には病院に連絡しましょう

- ✚ 点滴をした部位の皮膚の赤みや痛みが強く出てきた
- ✚ 点滴をした周りの皮膚に水ぶくれができてきた

<病院への連絡が必要な場合と連絡先>

すぐに医療処置が必要な症状

- ✚ 38度以上の発熱があり、事前に処方された《発熱時》の薬を使用しても解熱しない
- ✚ 38度以上の発熱、咳、息苦しさがある
- ✚ 24時間以上食事や水分がとれない
- ✚ 24時間で4～6回以上の下痢（水様便）があり、《下痢時》の薬を使用しても効果がない
- ✚ 尿の量や回数が普段よりも極端に少ない
- ✚ 出血、血尿、血便、黒色便
- ✚ 激しい腹痛、頭痛、吐き気
- ✚ ふらつき、息切れ、動悸
- ✚ 身体に力が入らない、手足が冷たい、意識がもうろうとする
- ✚ 抗がん薬が血管外に漏れた後に帰宅または退院し、痛みや腫れ、皮膚の赤みが強くなった

- 薬物療法による副作用症状が悪化した場合には、医療処置が必要になりますので、早めに病院へご連絡ください。
- 治療回数を重ねると身体の回復力が弱くなることがあります。我慢せずに、早めに病院に連絡してご相談ください。
- 連絡先：筑波大学附属病院
（日中）029-853-7668
（夜間・休日）029-853-3110 または 029-853-3860
診療時間内 — 各診療科外来で対応
診療時間外 — 救急外来、当直医師が対応

抗がん剤治療 副作用チェックシート

レジメン： _____

月日	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
症状	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
血圧							
脈拍							
SpO2							
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
吐き気や嘔吐							
食欲不振							
下痢							
腹痛							
便秘							
尿が少ない、 トイレが近い							
血尿							
むくみ							
疲れやすい、 だるい							
口の中や喉が 渇きやすい							
声のかすれ							
皮膚や眼球が 黄色い							
しびれ							
発疹などの 皮膚症状							
咳							
痰・血痰							
息切れ、息苦 しさ、胸痛							
頭痛							
見え方の異常							
まぶたが重い							

抗がん剤治療 副作用チェックシート

レジメン： _____

月日	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
症状	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
血圧							
脈拍							
SpO2							
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
吐き気や嘔吐							
食欲不振							
下痢							
腹痛							
便秘							
尿が少ない、 トイレが近い							
血尿							
むくみ							
疲れやすい、 だるい							
口の中や喉が 渇きやすい							
声のかすれ							
皮膚や眼球が 黄色い							
しびれ							
発疹などの 皮膚症状							
咳							
痰・血痰							
息切れ、息苦 しさ、胸痛							
頭痛							
見え方の異常							
まぶたが重い							