



9月のがんサロンは、8日（金）に開催されました。テーマは、「抗がん剤治療中の日常生活について」でした。

講師は、がん化学療法看護認定看護師の新潟桃子さんです。

抗がん剤治療をうけながら日常生活を送るためには、自分がどのような治療を受けていて、その治療によりどのような副作用が出るのかわかることが必要です。また、あらかじめ予想される副作用を知ることによって、心の準備ができるため過剰な不安を取り除くことができます。

そして、副作用の対策を立てることで予防ができ、実際に副作用が起こった時にも、より早く適切に対処を行うことができます。

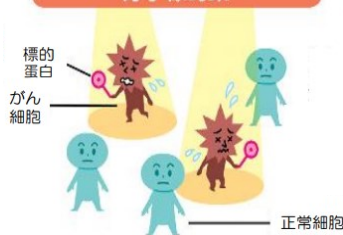
抗がん剤治療で使用する薬には、大きく分けて3種類あります。

抗がん剤



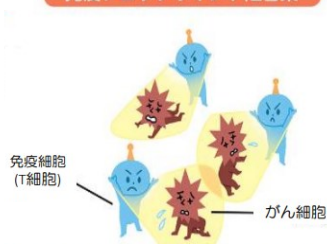
がん細胞は細胞分裂が活発で、抗がん剤は細胞分裂に向けて攻撃をします。正常細胞も細胞分裂をしているため、敵・味方の選択性に乏しく正常細胞への影響が副作用となります。

分子標的薬



がん細胞が持っているタンパク質や交代に向けて攻撃をするため、正常細胞は影響を受けにくいです。（標的分子は、正常細胞にも存在するので副作用がないわけではありません）

免疫チェックポイント阻害薬



人間の持っている免疫細胞（T細胞）の攻撃力を高め、がん細胞が免疫細胞から逃避しようとする能力（免疫逃避）を解除することで、がん細胞が増殖することを阻止します。

ono oncologyより引用

これらの薬を使用することで、副作用が起こると日常生活に支障をきたすことがあります。そこで、症状ごとの日常生活のポイントをご紹介します

★吐き気・嘔吐

・吐き気止めを処方されている場合は、決められたように内服してください。我慢せずに、積極的に内服しましょう。

・抗がん剤の治療を受ける日は、食事量を少なめにしましょう。特に乳製品は、消化時間が長いので控えた方が良いでしょう。

・身体を締め付けない衣服で過ごしましょう。
・食事ができない場合でも、脱水を起こさないよう水分を十分に摂りましょう。

★食欲不振

・食事の工夫をしましょう（少量で高カロリー、高たんぱくの食事を摂るなど）。
・食べたいときに、食べられるものを、食べたい量だけ食べましょう。

・口の中の清潔を保ち、口の中の粘膜障害の悪化を予防することで、味覚障害や食事摂取量の低下予防となります。

★全身倦怠感（身体のだるさ）

・短時間でも休息をとりましょう。
・適切な運動を行い、継続しましょう。
・マッサージやアロマセラピーなどのリラクゼーションや気分転換を行いましょう。

★便秘

・水分を十分に摂り、繊維の多い食べ物を摂りましょう。
・排便を我慢しないようにしましょう。
・下剤を上手に使いましょう。

★下痢

・脱水状態になるのを防ぐために、水分を十分に補給しましょう（スポーツドリンクなどを飲むことも良いでしょう）。
・下痢をしているときは、乳製品、香辛料を使った食品、脂っこい食品、炭酸飲料やカフェインを含んだ飲み物は避けましょう。
・感染症を防ぐため、排便後はウォシュレットを使うなどして、肛門の周りを清潔にしましょう。

★皮膚症状（乾燥や発疹など）

・アルコールは乾燥を助長させるので、アルコールフリーの製品を選択しましょう。
・手近な所に保湿クリームを置いておき、すぐに塗れるようにしましょう。
・保湿剤は、洗顔や入浴後10分以内に（皮膚が湿っている間に）、すりこまずに押し当てるように塗りましょう。

・保湿剤の塗布後、手袋や靴下を着用すると有効です。

・保清については、多めの水でよく泡立てて優しく洗浄しましょう。

また、熱いお湯は乾燥の原因となるので、ぬるめのお湯で洗い流し、熱いお湯での入浴や長時間の入浴は避けましょう。

ナイロンタオルは刺激になるので、柔らかい綿タオルを使用し、洗浄後は清潔なタオルで、こすらずに優しく押さえるように水分を拭き取りましょう。

★末梢神経障害（手や足のしびれ感）

末梢神経障害は、投与直後から数日以内にみられる急性神経障害と、投与回数や総投与量による蓄積性の末梢神経障害があり、さまざまな種類がありますが、メカニズムはわかっていません。

中でも、「オキサリプラチン」による急性神経障害は、寒冷刺激によりしびれを誘発し増強させます。

日常生活のポイントとして、

・ストーブの近くに長時間いないようにして、低温やけどの予防をしましょう。

・知覚が鈍くなっている場合、少しの外傷であれば気付かないことがあるので、定期的にしびれのある部位を観察しましょう。

・手のひらや足の指を開いたり閉じたりする運動をしたり、マッサージをしましょう。

・ボタンのかけ外しが難しいようであれば、ボタンのない服（被り物）やゴムのズボン、スカートを着用すると良いでしょう。

・つまづきそうな物や滑りやすいマットなどは、床に置かない。また、歩くときに滑りやすそうな場所（グレーチングの上など）は、避けましょう。

・靴は、しめつけない物を選びましょう。ヒールのある靴は、転びやすいので避けましょう。

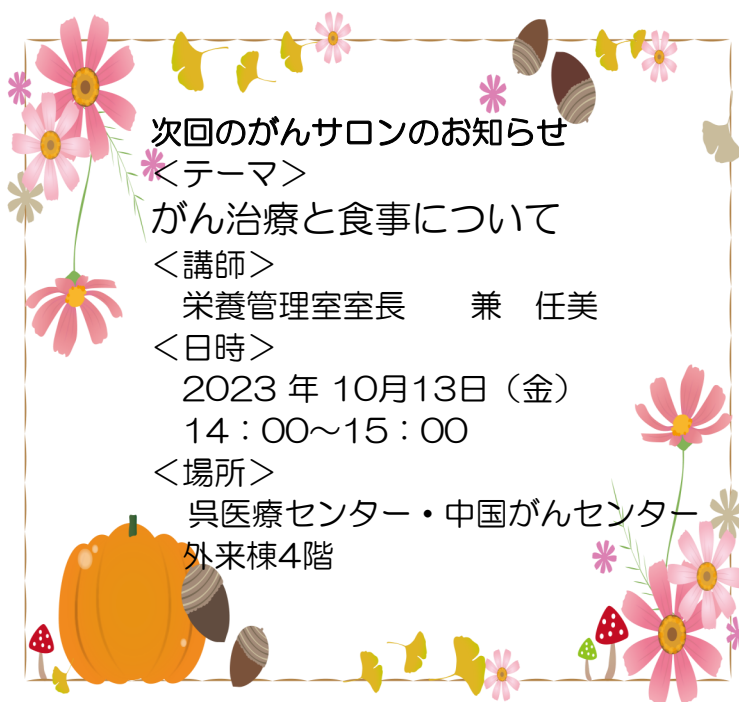
・重いものや熱いものを動かすときは、落とさないように注意をしましょう。

以上、日常生活のポイントをお話しさせていただきました。

抗がん剤治療中で化学療法センターへ来られている方は、化学療法センターの看護師にご相談ください。

抗がん剤治療が内服薬であったり、治療前や治療後の方であれば、がん相談支援センターへご相談ください。

どんな些細なことでも気になることがあれば、ご相談ください。



次回のがんサロンのお知らせ
＜テーマ＞
がん治療と食事について
＜講師＞
栄養管理室室長 兼任美
＜日時＞
2023年10月13日（金）
14：00～15：00
＜場所＞
呉医療センター・中国がんセンター
外来棟4階

是非、お越しく下さい。
お待ちしております。



【事前申し込み・お問い合わせ先】

呉医療センター・中国がんセンター
がん相談支援センター

☎：0823-24-6358（直通電話）

平日：9時～16時

よろず・がん相談窓口（④番窓口）

平日：8時30分～17時15分

文責：がん相談支援センター
林 俊美