がん薬物療法の治療を受けられる方へ

(財)日本医療機能評価機構認定病院
地域がん診療連携拠点病院
日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構
認定第 GB153 号

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1
Ⅰ.がん薬物療法薬を用いた治療
1.がん薬物療法とは？
2.がん薬物療法薬はどうやって効くのですか？
3.がん薬物療法を行う目的は？

Ⅱ.がん薬物療法期間中の注意事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2
1.治療を受けるにあたって
2.点滴中に注意すること

Ⅲ.日常生活の注意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3

Ⅳ.がん薬物療法の副作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P4
1.主な副作用の出現時期
2.その他の副作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P5
3.副作用と日常生活のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P5
1）アレルギー、インフュージョン・リアクション・・・・・・・・・・・・・・・P5
2）吐き気・嘔吐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P5
3）骨髄抑制・感染予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6
4）下痢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P7
5）便秘・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P7
6）食欲不振・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8
7）口腔粘膜炎（口内炎）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8
8）味覚障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P9
9）倦怠感・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10
10）関節痛・筋肉痛　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10
11）末梢神経障害（手足のしびれ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10
12）皮膚障害（手足症候群・爪障害など）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P11
13）脱毛　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P14
14）性腺機能障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P16

Ⅴ.外来化学療法センターについて　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P17

Ⅵ.緊急時の連絡方法　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P18

はじめに

このパンフレットは、これからがん薬物療法（抗がん薬・分子標的薬・免疫チェックポイント阻害薬）を受けられる患者さんのために作られたものです。がん薬物療法を受けている最中に起こると予測されること、がん薬物療法を受けている間や終わった後に気を付けなければならないことについて書かれています。この内容は、一般的なことについて書かれていますので、質問等は遠慮なく医師またはがん薬物療法に携わっている看護師、薬剤師にお尋ねください。

Ⅰ.がん薬物療法薬を用いた治療

１.がん薬物療法とは？

がん薬物療法とは、がん細胞を壊す、あるいは増殖させない薬物を使った治療のことで、これらの多くは、抗がん薬と呼ばれるものです

２.がん薬物療法薬はどうやって効くのですか？

正常細胞の生死は体内でコントロールされています。いったんがんが発生すると、がん細胞はコントロールが効かなくなり、分裂・増殖を繰り返します。抗がん薬は、このがん細胞の分裂・増殖を止めることにより、効果を発揮します。しかし、がん細胞と同様に分裂の速い正常細胞にも同時に作用し、副作用を引き起こします。

３.がん薬物療法を行う目的は

がんの種類や進行度によって、がん薬物療法の目的が異なります。

１）がんを治癒させるため

→治癒が期待できるがんもあります

２）がんをコントロールするため（延命）

→がんの転移を抑制する、増殖を遅くすることによりがんをコントロールします

３）がんによる症状を緩和する・生活の質を向上するため

→疼痛などの症状を緩和することにより、安楽な時間を過ごすことができます

Ⅱ.がん薬物療法期間中の注意事項

１.治療を受けるにあたって

１）気分転換を図る工夫をしましょう

がん薬物療法は、決められたスケジュールに基づき行われます。治療を行いながらの日常生活は、思った以上に疲労感やストレスを溜めてしまうことがあります。十分な休息や睡眠に心がけ、時には気分転換をしながら過ごしましょう。

２）主治医から処方された以外の薬を飲んでいませんか？

がん薬物療法薬の種類によっては、他の薬と一緒に飲むとがん薬物療法の効果や副作用に影響する場合があります。他の医師から処方された薬、市販薬、サプリメントを飲んでいる方は、医師に相談しましょう。

３）虫歯や歯槽膿漏など、口腔内トラブルはありませんか？

がん薬物療法を始める前にかかりつけの歯科医院を受診し、治療やケアを済ませておきましょう。

４）痔などの肛門周囲のトラブルやどこか化膿しているところはありませんか？

トラブルのある方は、医師や看護師に相談しましょう。

２.点滴中に注意すること

- 点滴中は、多少の腕の曲げ伸ばしができるように軟らかいチューブの針で点滴を行います。
- 点滴中は、病棟内または外来化学療法センター内でお過ごしください。
- がん薬物療法薬の種類によって、血管外漏出時の皮膚組織への障害の程度は異なります。
  点滴中に針の刺入部の痛み、腫れ、赤みなどの症状や点滴速度が遅くなったら、すぐに看護師へお知らせください。
- 点滴中は、尿の回数が多くなります。トイレに行くときは、慌てずゆっくりと歩きましょう。
- 医師の指示で尿量を計測することがあります。

Ⅲ.日常生活の注意点

1.曝露予防について

1）排泄について

・排泄物の飛び散りを防ぐため男性も便座に座って排泄しましょう。

・トイレの水は、フタを閉めて流しましょう。

・水圧の弱いときは十分流れるよう２回洗浄しましょう。

・ストマのある方は、がん薬物療法薬投与前日に、ストマのパウチ交換をしましょう。

2）衣類の取り扱い

・吐物や排泄物で汚れた衣類は予洗いしてから通常の洗濯をしましょう。

・洗濯は普段使用している洗剤を使用しましょう。

3）手洗い

・抗がん薬、吐物や排泄物に触れた後は速やかに流水と石鹸で手を洗いましょう。

2.睡眠について

1）睡眠時間はしっかりとりましょう。

2）質の良い睡眠を取ることがポイントです。ぬるめの入浴や足湯、お昼寝は 20～30 分程度にしましょう。

3）夕食後は、カフェインを含む飲み物（コーヒー、緑茶など）は控えましょう。

3.運動について

1）体調に合わせて、適度な運動を行いましょう。

2）適度な運動は、体力や筋力の低下を防ぐために有効です。毎日継続できる運動を行いましょう。（ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキングなど）

4.食事について

高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある、治療の種類などにより、塩分・食事制限が必要な場合は、医師や看護師、管理栄養士と相談し、工夫しながら食事を取るようにしましょう。

5.内服について

1）薬をつぶしたりカプセルを開けて内服しないようにしましょう。

2）内服量を自分の判断で増やしたり減らしたりしないようにしましょう。

3）高齢者や子供が誤って内服しないように保管場所に注意しましょう。

Ⅳ.がん薬物療法の副作用

1.主な副作用の出現時期

投与当日

- アレルギー、インフュージョン･リアクション(発熱･発赤･蕁麻疹･呼吸困難･腹痛など)
- 血管痛
- 血管外漏出(点滴刺入部の痛みや発赤・腫脹など)

当日～数日

- 吐き気・嘔吐(急性･遅発性)、食欲不振、下痢、便秘
- 発熱、倦怠感、関節痛
- 不整脈

1～2週

- 下痢、便秘、口腔粘膜炎(口内炎)
- 骨髄抑制：白血球(好中球)減少による易感染(咽頭痛、口内炎、発熱、肛門周囲の炎症、膀胱炎など)
- 発熱性好中球減少症

2週～2か月

- 下痢、便秘、口腔粘膜炎(口内炎)
- 手足のしびれ
- 骨髄抑制：血小板減少による易出血(歯肉出血、鼻出血、痔出血)
- 骨髄抑制：赤血球減少による貧血(動悸、めまい、立ちくらみなど)
- 爪の変形、色素沈着、脱毛
- 皮膚障害：ざ瘡様皮疹、皮膚乾燥、爪囲炎、手足症候群

2.その他の副作用

1）神経症状：手足のしびれ、味覚の変化など
2）肝機能の低下：疲労感、食欲不振、黄疸など
3）循環器系の症状：動悸、息切れ、めまい、不整脈、血圧の変動、手足のむくみなど
4）皮膚障害：手足症候群、爪障害など
5）精神症状：不眠、気分の落ち込みなど
6）性機能の障害：月経の不順、無月経、不妊、性欲の減退、精子数の減少など

3.副作用と日常生活のポイント

治療中は、副作用と上手に付き合っていくことが大切です。副作用の内容や程度は、がん薬物療法薬の種類や投与量により異なります。治療中に、以下の症状が出現した場合は、すみやかに医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。食事のことでお困りの時は、看護師へご相談ください。管理栄養士と面談の調整をいたします。

1）アレルギー、インフュージョン・リアクション

点滴が始まる前と比べて「何か変」「変な感じ」と思ったら、我慢をしないですぐに看護師へお知らせください。蕁麻疹、顔のほてり、かゆみ、息苦しさ、咳、鼻汁、のどの違和感、ムカムカする、嘔吐、腹部や背中の痛みなどの症状が出現したら、すぐに看護師にお知らせください。

2）吐き気・嘔吐

がん薬物療法薬の種類によりますが、治療当日の多くは、吐き気止めを使用します。しかし、吐き気が続いて、水も飲めない、長期にわたって吐き気が続く、処方された吐き気止めが服用できない、などの症状があるときは、遠慮なく医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。

（1）吐き気があるときの対処方法

- 吐き気が強いときは横になり、深呼吸をしてリラックスしましょう。
- においを不快に感じるものは、近くに置かないようにしましょう。
- がん薬物療法を始める数時間前は、食べ過ぎに注意し、消化の良いものを食べましょう。

（2）食事の工夫

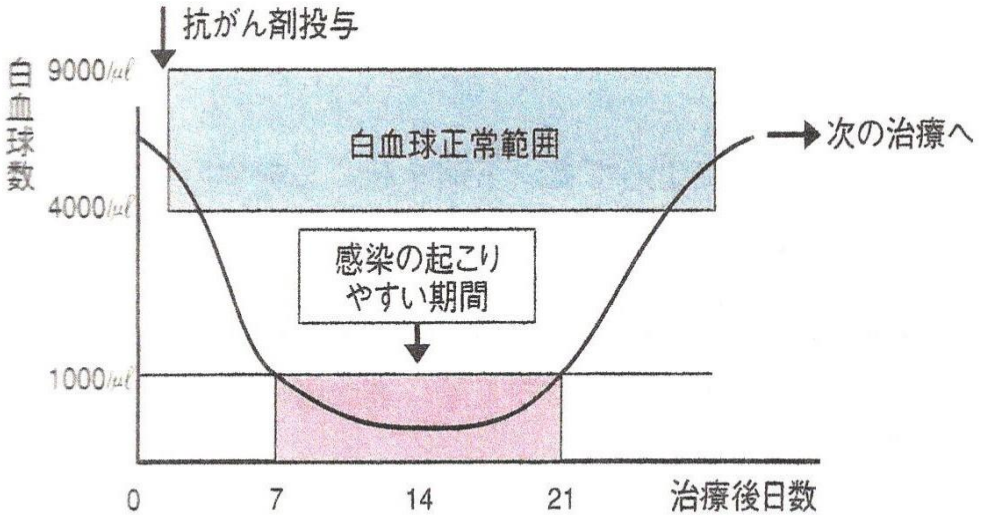
がん薬物療法当日は、食事の摂り方（量を少なめにする、治療開始数時間前は食べないようにするなど）を工夫することで、急性の吐き気や嘔吐を予防できます。

- 食べたいときに食べられるものを少量ずつ食べましょう。
- 食事のにおいが気になる場合は、冷やした料理がお勧めです。
  例：よく冷えた甘味料無添加の果汁やジュース、弱発泡性の炭酸飲料、麺類など
- さっぱりとした口当たりの良いもの、喉ごしが良いものを食べましょう。
  例：果物、ゼリー、アイスクリーム、かき氷、冷たい麺類、冷奴、卵豆腐、冷たいスープなど
- 吐き気を抑える効果のあるもの：しょうが、レモン、梅干し
- 消化の良いもの：おにぎり、粥、パン、麺類

３）骨髄抑制・感染予防

（1）白血球の減少（おもに好中球）

骨髄が抑制されると、がん薬物療法薬投与７～１４日くらいに白血球（好中球）が最低値となります。免疫として働く白血球（好中球）が低下すると免疫力が低下し、感染症を起こしやすくなります。過度に白血球（好中球）が減少した場合は、感染症を予防することが重要になります。



患者のなぜに答えるがん化学療法Ｑ＆Ａ　渡辺亨／飯野京子編

【感染予防について】

- 石鹸による手洗い、うがいをしましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 食後と寝る前に歯磨きを行いましょう。
- 排便後はできるだけシャワートイレを使いましょう。
- 傷を作らないように気を付けましょう。
- 入浴またはシャワーをできるだけ毎日行い、清潔な下着を身に着けましょう。
- 人混みを避けましょう。
- 流行性の感染症状のある人との接触は避けましょう。
- ガーデニングや畑仕事を行うときは、医師に確認してから行いましょう。
- 虫よけスプレーを使用しましょう。

（2）血小板の減少（出血）

骨髄が抑制され、血小板が減少すると血が止まりにくくなることがあります。ケガをしないように注意しましょう。鼻出血や歯肉から出血するなどの症状がある場合は、医師、看護師に相談しましょう。

出血予防（鼻を強くかまない、柔らかい歯ブラシの使用、転倒予防など）に努めましょう。

（3）赤血球の減少（貧血）

赤血球が減少すると、めまいや立ちくらみ、身体のだるさ、頭痛、集中力の低下など、貧血症状が出現することがあります。貧血症状を感じたら、急に立ち上がるなどの動作に注意しましょう。歩行に不安がある場合は、ナースコールを押してお知らせください。一緒に歩行し見守りします。

4）下痢

がん薬物療法薬の種類によっては、下痢を起こしやすいものもあります。下痢がひどいときは、下痢を止める薬を使用した方が良い場合があります。医師・看護師、薬剤師に相談しましょう。

（1）下痢時の対処方法

- 下痢時の食事は、柔らかく消化吸収の良いものを摂りましょう。
- 生もの、脂っこいもの、刺激に強いもの、カフェインを含む飲み物（コーヒー、緑茶など）、牛乳、乳製品、冷たい飲み物、アルコール類などは避けるようにしましょう。
- 水分（ミネラルウォーター、スポーツ飲料など電解質を含むもの）を摂取しましょう。
- ウォシュレットを使用し、肛門の清潔に努めましょう。
- 肛門部を拭くときは、やさしく押さえ拭きしましょう。

5）便秘

がん薬物療法薬の種類によっては、腸の動きが弱くなり便秘になりやすくなります。便秘に傾きやすいがん薬物療法薬を使用する時は、便秘薬を服用していただくことがあります。服用の際は、多めの水分でお飲みください。

（1）便秘時の対処方法

- 適度な運動やおなかのマッサージがお勧めです。
- 水分を十分に摂りましょう。
- 食べ過ぎや早食いは避け、腹７分目程度でゆっくり摂取しましょう。
- 繊維の多い食事、乳酸菌を含む食品、脂肪分の適度な摂取を心がけましょう。
- 時間を決めて、トイレに行く習慣をつけましょう。
- 便意を感じたら、我慢をしないでトイレに行きましょう。

6）食欲不振

食事がおいしく感じられないなどの食欲不振は、がん薬物療法薬の副作用である味覚障害や吐き気・嘔吐、便秘、下痢、口内炎、倦怠感など、様々な症状により生じます。食欲不振が出現した時は、「食べたいときに」「食べたいもの」「無理せず控えめに」、時間帯に関係なく食べましょう。

（１）食欲不振が出現した時の対処方法

- その日の体調や嗜好に合わせたものを食事の時間にこだわらず、食べられるタイミングで摂取しましょう。
- 消化の良いもの、口当たりの良いもの、高たんぱく、エネルギーの高いもの、冷たいもの、ゼリー状（市販のゼリー状の食品や液体の高エネルギー食、バランス食でも良い）ものを摂取すると良いでしょう

7）口腔粘膜炎（口内炎）

がん薬物療法薬投与後 2 週間くらいの時期から、口腔の粘膜が障害を受けて赤くなり、口内炎ができることがあります。口腔内を清潔にして、口内炎の悪化を防ぎましょう。口腔内の痛みが強い、痛みで食事・水分摂取ができないなどの症状があるときは、医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。

（１）口内炎があるときの対処方法

- 保湿
  - こまめにうがいを行い、口腔内の乾燥を防ぎましょう。
  - 口腔内の乾燥が強い時は、保湿ジェルなどを使用しましょう。
- 保清
  - ヘッドの小さい、軟らかい歯ブラシを使用し、食後は歯磨きをしましょう。
  - 口腔内に痛みがあり歯磨きができないときは、スポンジブラシに変更する、または清潔な水でブクブクうがいをしましょう。
  - 刺激の強い洗口液の使用は避けましょう。ノンアルコール、低刺激性のもので、保湿効果を備えた洗口液を選択しましょう。
  - 義歯は流水下で、専用ブラシを用いて洗浄しましょう。
  - 食事以外は義歯を外し水につけて保管しましょう。１日１回は義歯専用の洗浄剤を使用しましょう。
- 保護
  - 食事の形態を工夫しましょう。
  - 口内炎が出現した時は、刺激のあるもの（酸味や辛味など）は控えましょう。
  - 水分を含む柔らかい食べ物、薄味、とろみがある常温の食べ物がよいでしょう。
  - 栄養補助食品を利用し、なるべく経口摂取を続けましょう。
  - 経口摂取を続けることで唾液が分泌され、栄養状態の維持は粘膜細胞の回復を促します。
  - 痛みがあるときは、痛みに応じて鎮痛剤を使用し、食事が摂れるようにしましょう。

8）味覚障害

がん薬物療法薬の種類によっては、味覚が障害され、味の感じ方に異常をきたします。症状は、味覚の変化（甘味を強く感じる、苦みを強く感じるなど）と無味（味を全く感じない）があります。「砂を食べている感じがする」と言われることが多いです。

（１）味覚障害が出現した時の対処方法

- 舌苔など口腔内の不衛生は味覚障害の原因となるため、口腔内を清潔にしましょう。
- 食事前後のうがいと食後の歯磨きを行いましょう。
- 舌苔があるときは、舌をやさしくブラッシングしましょう。
- 食器や盛り付けを工夫してみましょう。
- 食事は、食べたい時に食べたい物を摂取しましょう。

【味を感じにくい場合】

- 全体的に味を濃くする。
- 食前にレモン水などで味覚を刺激する。
- だしの風味を利用し、コクやうまみをきかせる。
- 酸味をきかせる。
- 冷ましてから食べる。
- 食材の持ち味を活かす。
- 辛子、カレー、しょうが、梅などで味にアクセントをつける。
- 酸味のある食品を利用してみる。

【塩味、醤油味を苦く感じる、金属味を感じる場合】

- 塩や醤油を控える
- 金属製のスプーンの使用を避ける。

【食べ物が苦く感じる場合】

- 甘めを強めにする。
- キャラメルなど甘いものを摂る。

【甘みを強く感じる場合】

- 塩分制限がないときは、醤油や塩味を濃いめにする。
- 砂糖、みりんなど甘みのある調味料を控える。

何を食べたら良いのか、メニューを教えて欲しい時は
管理栄養士に相談しましょう。
管理栄養士への相談を希望される時は看護師にお申し出ください

9）倦怠感

がん薬物療法薬投与後、一時的に身体のだるさが強くなることがあります。壊れた細胞の老廃物が血液中に増えることによって起こります。貧血によっても、倦怠感が強くなります。

（１）倦怠感があるときの対処方法

- 休息と睡眠をしっかり取りましょう
- ベッドから起き上がるとき、椅子から立ち上がるときはゆっくり体を動かしましょう。
- 買い物や育児、家事などは周囲のサポートが受けられるよう調整しましょう。
- 過剰な安静は筋力や体力の低下を招きます。短時間の休憩をはさみながら、自分でできることを行うようにしましょう。

10）関節痛・筋肉痛

がん薬物療法薬の種類によっては、治療後、一時的に関節痛や筋肉痛を起こすことがあります。
また、ホルモン療法や支持療法薬によっても生じることがあります。
出現時期は、投与後２、３日後～１週間ほどです。症状が強い時は、医師や看護師に相談しましょう。

（１）関節痛・筋肉痛が出現した時の対処方法

- 基本は痛み止めを使うなどの対症療法となります。
- 痛みが強い時は無理をしないで休みましょう。

11）末梢神経障害（手足のしびれ）

がん薬物療法薬の種類によっては、手足にしびれが生じます。手足のしびれは、運動障害や知覚、感覚異常として出現し、その程度や部位が異なります。また、寒冷刺激でしびれが出現する、複数回治療を重ねていくことで、しびれが強くなることもあります。手足の指先にしびれや感覚の異常を感じる、しびれが歩行の妨げになっている、箸が使えない、力が入りにくいなど日常生活に影響があるときは、具体的な症状や困っていることを医師や看護師に伝え、相談しましょう。

（１）具体的な表現

- イメージしやすい表現

「ジンジンする」「ピリピリする」「ビリビリする」
「皮が１枚張ったような感じ」「足が地面についた感覚がない」など

- 日常生活への影響

「ボタンがかけられない」「ペットボトルの蓋が開けづらい、開けられない」「箸で食べ物がつまみにくい」「物を落としやすい」「落としたものが拾いにくい」「新聞や雑誌など、紙がめくりづらい」「小銭やお札がつかみにくい」「ビニール袋など開けにくい」「字が書きにくい、うまくかけない」「スマートホンやタブレットの画面が変わらない」「リモコンやパソコンの操作がしづらい」など

（2）末梢神経障害が出現した時の対処方法

- 転ばないように、かかとの高い靴やすぐに脱げてしまうような履物（スリッパやサンダルなど）は避けましょう。
- 段差のあるところ（階段や敷居など）、つまずきやすい場所（カーペットや電気コードなど）は転倒しないように工夫しましょう。
- 下肢のしびれが強くふらつく時は、杖などを使用しましょう。
- 飲み物をこぼさないように持ち手のあるカップを使用し、やけどに注意しましょう。
- 包丁やハサミなどの刃物を使用する時は、ケガをしないように注意しましょう。
- 衣類は、ボタンの付いた服ではなく、ファスナーのついた服や伸縮性のある生地の服を選ぶと良いでしょう。
- 靴下をはく、手袋を装着するなど、手足を冷やさないようにしましょう。
- 湯たんぽやあんか、電気毛布、カイロなどを使用して身体を温めるときは、低温やけどには十分注意して使用しましょう。
- 末梢の循環を促すために、マッサージや運動を行いましょう。
- 手指の指先がしびれている場合は、深爪をしないように気をつけましょう。
- 足の感覚が鈍くなり、ケガに気がつかないことがあるため、毎日足の観察を行いましょう。

12）皮膚障害

がん薬物療法の種類によっては、皮膚障害が起こります。発症した部位や程度によっては、日常生活に影響して生活の質を低下させてしまいます。

（1）主な症状

- 抗がん薬による副作用
  光線過敏症、皮膚炎、皮疹、色素沈着や乾燥、角化やひび割れ、手足症候群（発赤、水疱、びらん）、爪の変化（変形、変色、亀裂）など
- 分子標的薬による副作用
  ざ創様皮疹、脂漏性皮膚炎、皮膚乾燥・亀裂、掻（そう）痒症、爪囲炎、抗がん薬とは異なる手足症候群（発赤、水疱、皮膚はくり）など
- 免疫チェックポイント阻害薬による副作用
  皮膚表面の免疫反応（掻（そう）痒症、発疹など）

（2）症状別の出現時期と部位

- ざ創様皮疹
  投与後１週目より出現し、2～３週間目にピークとなり、その後軽快することが多いです。特徴として、毛包に一致した丘疹が頭部・顔・首・前胸部・下腹部・背部・四肢などに出現しやすく、顔は鼻・口周囲・額・あごに出現しやすいです。
- 脂漏性皮膚炎
  ざ創様皮疹と同様の時期に出現し、脂漏の多い顔の鼻から頬、眉、額、頭皮、耳周囲、前胸部、背部に出現しやすいです。

・皮膚乾燥

投与後 3～5 週目ころから出現し、乾燥が強くなると皮膚が硬く厚くなってがさつくようになります。手足の先端やかかとなどが亀裂を起こしやすくなります。

・爪囲炎

投与後 4～8 週目頃より出現し、爪周囲に紅斑や炎症、痛みが生じます。進行すると亀裂が生じます。好発部位は手足や足の親指に起こりやすいです。

・手足症候群

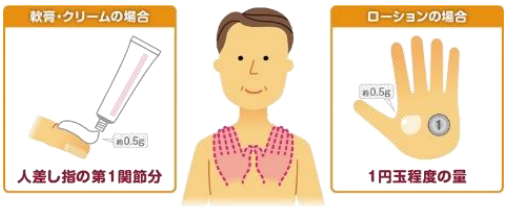
薬剤により投与開始から 3～12 週までと幅があり、この時期に出現します。手の平や足の裏に限局した紅斑から始まり、痛みを伴うことが多いです。主に力や摩擦がかかるところに出現しやすいです。

圧迫や荷重、外的刺激が繰り返される部位の皮膚は角化が生じやすく、進行すると水疱を形成します。

（3）皮膚障害が出現する前から、スキンケアを徹底して行いましょう

・保清

- 低刺激・弱酸性の石鹸などを用いて、よく泡立てて洗いましょう。
- 柔らかいタオルや摩擦の少ない手ぬぐいやガーゼでやさしく洗いましょう。手の平で洗うだけでも良いです。
- 爪と皮膚の境目や指も一本ずつ洗いましょう。
- 足を洗う時に足の裏や爪の周囲も観察しましょう。
- 水分はこすらずに軽く押さえるように拭き取りましょう。



・保湿

- 必要以上に皮脂を落とさないようにしましょう。
- 入浴やシャワーの温度は 37～38 度程度の湯を使用し、長時間の入浴は避けましょう。
- 入浴後の保湿剤の塗布は、10～15 分以内に行いましょう。
- チューブに入っている保湿剤（軟膏やクリーム）は、成人の人差し指の先端から第 1 関節の長さまで出した量、ローションでは 1 円玉ぐらいの量（0.5g）で、手の平面積約 2 枚分塗れます。
- 保湿剤は塗りたい面に何点か分けて置き、手の平を使い皮膚をこすらないように押すように塗りましょう。
- ステロイド剤を併用する場合は、最初に保湿剤を塗布した後ステロイド剤を塗布しましょう。
- 背中など手の届かない部位、自分で塗れないところは家族にサポートしてもらいましょう。
- 指先（爪も含む）まで保湿剤やハンドクリームを塗り保湿をしましょう。

・保護

- 圧迫、打撲、傷などで損傷しないよう注意しましょう。
- 日焼けしないようにしましょう。
- 緩めの衣服、手袋や靴下、靴を選びましょう。
- 爪のカットを工夫しましょう（爪用のやすりで長さを整える、深爪しない、角を落とすなど）。
- 爪がもろくなった時は、ハンドクリームやオイルを指先までしっかり塗りましょう。マニキュアを数回重ねて塗ると補強になります。
- 爪囲炎予防のためにテーピングをするときは、テープを巻いてから軟膏を塗布しましょう。
- テーピングに使用するテープは粘着力の弱い、低刺激のものを使用しましょう。

【テーピングの方法】

① 伸縮性のないテープを幅 1.0～1.5 ㎝、長さ 5～6 ㎝に切ります。
② 患部ギリギリの部位にテープを貼り、そこからテープを引っ張り爪と皮膚の間に隙間をあけるように張ります。
③ 残りのテープは関節にかかるように、斜めにらせん状に巻きます。
・テープは清潔を保つために毎日交換しましょう。
・はがれた時、汚れた時は、適宜交換しましょう。

（4）日常生活の注意点

・日焼け予防

- 外出時には日焼け止めを使用し、長時間外出する時は頻回に塗り直しましょう。
- 日焼け止めは、SPF30 以上、PA++以上、ノンケミカル、紫外線吸収剤不使用タイプのものを選びましょう。
- 日焼け予防として、つばの広い帽子やサンバイザー、スカーフ、手袋、日傘、サングラス、長袖の衣類を着用しましょう。

・化粧・クレンジング

- 炎症など皮膚トラブルがあるときは化粧を控えましょう。
- 化粧品は低刺激のものを選び、帰宅したら洗い流しましょう。

・髭剃り

- 皮疹があるときにカミソリを使用すると、傷をつけ症状の悪化や二次感染の原因になるため電気シェーバーを使用しましょう。
- こすらず当てるようにシェーブしましょう。

13）脱毛

がん薬物療法薬の種類によっては、脱毛を起こすものがあります。脱毛は一時的で、がん薬物療法薬の投与が終了してから数カ月すると生えてきます。脱毛期間中は、帽子やコットンキャップ、バンダナ、スカーフ、ウィッグなどを使用して過ごしましょう。

（1）脱毛の時期

がん薬物療法の種類や量にもよりますが、投与開始から約 2～3 週間前後から出現します。髪の毛だけではなく、眉毛やまつ毛、ひげ、その他の体毛も抜けることがあります。初めに髪の毛が抜け、その後、まつ毛、眉毛に移行することが多いです。

（2）髪の毛が生え始める時期

がん薬物療法薬投与終了後、1～2 カ月で再生が始まり、3～6 カ月で回復します。再生して生えてきた髪の毛は、髪質が硬くなったり、軟らかくなったり、縮れたり、カールがかかったりするなど、脱毛前と髪質が変わることがあります。

（3）脱毛前のケア

長い髪の毛が抜けると髪の毛がもつれて絡まってしまうことがあります。抜け始める前に髪の毛を短くカットしておくと、洗髪時に絡みにくく、抜けた髪の毛の始末が簡単です。

（4）脱毛中のケア

- 脱毛中は、頭皮が敏感になっています。髪の毛のケアには普段より少し気を使いましょう。
- 頭皮を傷つけないように爪は短く切りましょう。
- シャンプーを使う前に、髪のブラッシングを行いましょう。髪がもつれたり、絡んだりしにくくなります。
- ブラッシングする時は、軟らかいブラシを使用しましょう。
- 脱毛時期に自分で髪の毛を引っ張って抜かないようにしましょう。毛根が傷つき、回復の遅れ、くせ毛、感染の原因になる場合があります
- 低刺激のシャンプーを選びやさしく洗いましょう。
- 髪の毛は 22 時～2 時に栄養が運ばれ、3～9 時に成長します。できるだけシャンプーは夜に行い、朝に行う事は避けましょう。
- パーマやカラーリング、ヘアマニキュアは頭皮にとって刺激が強いため、がん薬物療法中は避けたほうが良いでしょう。
- ドライヤーを使用する時は低温で行いましょう。温風を同じ場所に 10 秒以上当てないようにしましょう。

（5）脱毛中のヘアスタイル

- 帽子やコットンキャップ、バンダナ、スカーフ、ウィッグ、つけ毛などを活用しましょう。
- ウィッグはデパートのウィッグ売り場からオーダー品まで値段に応じて種類は様々です。時間の余裕があれば、脱毛前に準備しておきましょう。また、インターネットでも販売されています。値段は数千円～数十万円まで幅あります。
- ウィッグを選択する時は「自分にあった価格、被り心地、スタイル（自分に似合うこと）」から検討しましょう。
- 医療用ウィッグのパンフレットや帽子の見本は、外来化学療法センターに展示してあります。また地下１階の売店介護相談センターにも展示されています。
- 居住地域によっては、ウィッグ購入費用に関する助成金制度があります。各市町村の役所、またはがん相談支援センターへ確認してください

（6）身の回りの工夫

- 髪の毛の抜け始めは枕や服につくなど、わずらわしいことがあります。コロコロテープやガムテープなどを使用すると、抜けた髪の毛の処理が行いやすいです。
- 寝る時にキャップなどをかぶって寝ると、起きた時に抜けた髪の毛の処理が行いやすいです。

（7）その他

- 眉毛やまつ毛が抜けた時は、化粧で補えます。眉毛は赤みの少ないダークブラウンやオリーブグレーのパウダー対応の眉毛化粧品を選ぶと、男女問わず使いやすいです。
- ヘアマニュキアの使用開始は、がん薬物療法薬投与終了後半年くらいからが目安です。

14）性腺機能障害

がん薬物療法薬の種類によっては、性機能に影響を与えることがあります。性機能への影響は、性別や治療を始める時の年齢、治療内容や治療期間により、発現頻度や程度は異なります。ご心配なとき、治療後に子供を授かりたいと希望のある方は、がん薬物療法が始まる前に医師や看護師にご相談ください。

（1）男性

- 精巣機能障害により、精子の数の減少や無精子症、不妊になることがあります。

（2）女性

- 卵巣機能障害により、ホルモンの分泌が低下し月経周期が遅れる、月経が止まってしまう、更年期障害に似た症状が出現することがあります。人によっては、不妊症になることがあります。
- 更年期障害に似た症状：ホットフラッシュ（ほてり、のぼせ、発汗など）、動悸、頭痛、手足の冷え、肩こり、不眠など

（3）性生活について

- がん薬物療法薬の精子や卵子への影響を考え、がん薬物療法が始まったら、治療が終了するまで避妊しましょう。
- がん薬物療法薬の副作用で感染や出血の危険性が高い時期の性行為は避けましょう。
- 治療後の妊娠については医師とよく相談しましょう。

（4）その他

居住地域によっては、妊孕性の温存（妊娠するための力を保つこと）についての助成金制度があります。各市町村の役所、またはがん相談支援センターへ確認してください。

Ⅴ.外来化学療法センターについて

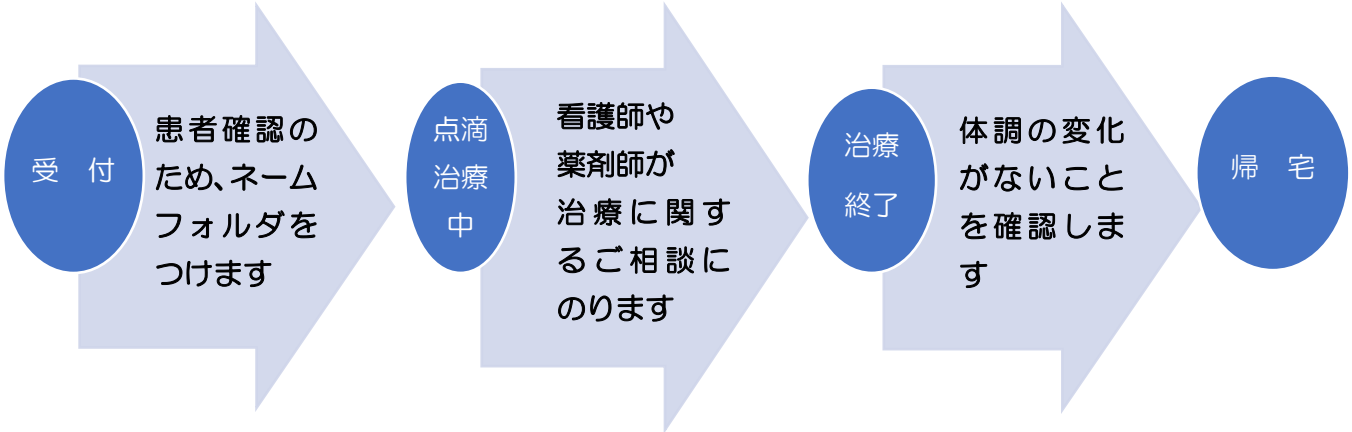
1.外来化学療法とは

外来化学療法とは、外来に通院しながら受けるがん薬物療法の点滴治療です。通院により通常の日常生活を送りながら治療を行うことができ、患者さんの生活の質を維持することができます。当院では、外来化学療法センター（西棟７階）で行っています。

2.外来治療の流れ

１）検査から治療までの流れ

２）外来化学療法センターの治療の流れ（西棟７階）



3）外来化学療法センターからのお願い

（1）副作用チェックシートや自己管理ノートをお持ちの方は、診察時に医師へ提出してください。

（2）予約制で行っておりますが、診察や治療の都合（治療時間、がん薬物療法薬の調剤や投与管理など）によりご案内する順番が前後することや、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。

（3）治療薬によっては、アルコールを含むものや副作用予防のために使用する薬剤の影響で眠気が現われることがあります。ご自身での車の運転による来院は避けてください。

（4）治療中に顔のほてり、かゆみ、発疹、息苦しさ、点滴刺入部の痛みや腫脹・違和感などが現れたときは、すぐに看護師へお知らせください。

（5）治療時間は、患者さんごとに異なります。センター内での飲食は可能です。センターにお越しになる前に準備してください。

（6）テレビを観られる方はイヤホンをご持参ください。

Ⅵ.緊急時の連絡方法

＊下記のような症状が出現したときは医師へ相談しましょう。

- 38 度以上の発熱
- 呼吸困難感、息苦しさがおさまらない
- 出血または出血傾向にある（歯肉や鼻からの出血、血尿、吐血、喀血）
- １日３回以上嘔吐し、吐き気がおさまっても食事や水分が摂れない
- 強い痛み（痛み止めの効果がなく、痛みが強くなるなど）
- ５回以上の下痢や便の性状がだんだん悪くなる　　など

連絡先：日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院

☏052-481-5111（代表）

- 平日日中（8：50～17：10）　　：各科診療科
- 夜間（17：10～翌日８：50）・休日：救急外来

00:00	08:50	17:10	
平日	救急外来	各科診療科	救急外来
休日(土･日･祝日)	救急外来		

- 電話連絡の際、以下のことをお伝えください。

〇〇科でがん薬物療法を受けているものです。

- 氏名　　・診察券番号　　・主治医　　・病名　　・現在の症状（発熱、吐き気など）
- 来院の際は、健康保険証と診察券をお持ちください。

「がん薬物療法を受けられる方へ」

2006 年 10 月初版

2009 年　1 月改版

2011 年　5 月改版

2012 年　7 月改版

2014 年 11 月改版

2021 年　5 月改版

2023 年　2 月改版

2024 年　2 月改訂

日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院

癌化学療法委員会

〒453-8511 愛知県名古屋市中村区道下町 3 丁目 35 番地

TEL：052-481-5111

FAX：052-482-7733