がん薬物療法を
受ける方へ

がん薬物療法とは、抗悪性腫瘍薬（いわゆる　抗がん薬）、分子標的薬、ホルモン薬などを用いた悪性腫瘍に対する治療の総称です。それぞれの治療薬には期待される治療効果がある一方で、さまざまな有害反応（副作用）が起こる可能性があります。患者さんご自身が有害反応への対処法や予防法を理解して、これを実践していただくことにより、がん薬物療法はより安全に継続することが可能になります。

この冊子では、有害反応（症状）ごとにその対処法が記載されています。本冊子を参考にしていただくことで、皆様の治療にともなう苦痛が軽減され、よりよい日常生活を送っていただくことをスタッフ一同願っております。

Ⅰ．副作用の対処

１．吐き気・嘔吐
２．白血球減少
３．貧血
４．血小板減少
５．下痢
６．便秘
７．味覚の変化・異常
８．口内炎
９．脱毛
１０．神経毒性（しびれ、筋肉痛）
１１．皮膚障害

Ⅱ．充実した生活をお過ごしいただくために

１．ご自宅での過ごし方
２．病院内の相談部門の紹介

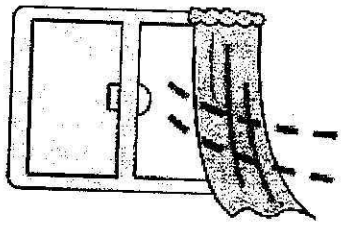
Ⅲ．患者さん・ご家族の安全管理

１．血管外漏出について
２．排泄物（尿、便）、嘔吐物の扱いについて

地方独立行政法人　神奈川県立病院機構
神奈川県立がんセンター
問い合わせ先　０４５－５２０－２２２２

神奈川県立がんセンター
2015年1月

③ **環境を調整しましょう**：
時々室内の換気をしましょう。
刺激的な香りの花は吐き気を誘発しますので、
避けましょう。汚れた寝衣寝具、吐物は
速やかに片づけましょう。



④ **食事を工夫しましょう**：
嘔吐のあとは、胃腸の粘膜が敏感になっています。食事をする度に吐いてしまうときは、無理して食事をとらずに十分な水分摂取を心掛けて1-2食は様子をみましょう。食事がとれるようであれば、以下を参考にして、食べられそうなものを選んで少量ずつ食べてみましょう。

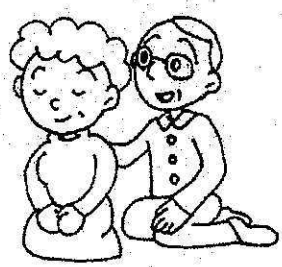
刺激の少ない食品
おかゆ、うどん、もち、パン、ビスケット、半熟卵、プリン、ヨーグルトなど

電解質を多く含む食品
バナナ、メロンなどの果物。コンソメなどのスープ類、青汁など

さっぱりしてのどごしがよい食品
ゼリー、シャーベット、アイスクリーム、酢の物、豆腐など。
ジュース、スープ、すりおろしたリンゴなど

量がとれないときに選ぶ栄養価の高い食品
プリン、アイスクリーム、ポタージュ、おしるこなど。
（においが気になる時は、冷まして食べましょう。）

⑤ **心理的なサポート**：
身近な人が手を触れたり、背中をさすったり、やさしい言葉で不安を取り除くのもよい方法です。



＜医療者に相談すべき症状＞
① 食事、水分摂取が全くできない時期が続くとき
② 吐物に便臭があったり、血液が混じっているとき
③ 腹痛、おなかの張り、頭痛、発熱、脱力感が激しいとき
④ 1回の尿量が少ない、尿の色が濃くなった、尿回数が減ったとき

神奈川県立がんセンター
2015年1月

3．貧血

＜原因＞

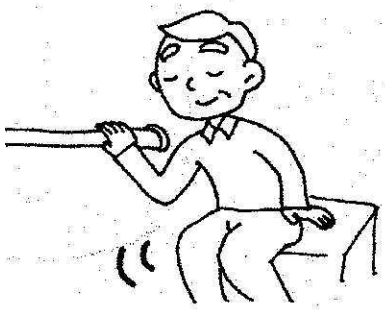
がん薬物療法の影響で血液細胞をつくる骨髄（骨の中心部にあります）の造血機能が障害され、赤血球が少なくなることで起こります。

＜症状＞

軽度の貧血では、必ずしも自覚症状は現れません。またゆっくりと貧血が進行する慢性の貧血の状態も、自覚症状がない場合があります。

貧血の主な症状

・少し動いただけで息切れがする、脈拍が増える、動悸がする
・疲労、倦怠感がある
・めまいがする
・手足が冷たい
・頭痛、頭が重い、耳鳴りがする



＜対処方法＞

①日常生活の工夫

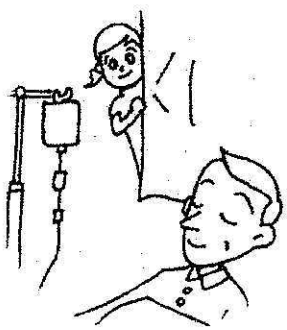
・めまいや立ちくらみがある場合は、ゆっくり動くようにしましょう。
・新陳代謝が低下していますので、保温を心がけましょう。

②食事の工夫

・規則正しく食べて、カロリー不足にならないようにしましょう。

＜医療者に相談すべき症状＞

上記の症状がある場合



神奈川県立がんセンター
2015年1月

5．下痢

＜原因＞

抗がん薬によって腸管の動きが活発になるために起こる下痢と、抗がん薬によって粘膜が障害をうけたり、白血球減少時に腸管感染が起きたりすることで起こる下痢があります。

＜対処方法＞

下痢が出現した時は、次のことに気をつけましょう。

① 次の点をご自分で観察して下さい。

・便の性状（色など）

・排便回数と間隔

・食事・水分摂取量の低下

② 安静と保温に努めましょう

安静にして腹部を休めることは、腸への刺激を避け、腸管の動きをおさえることにつながります。衣服やカイロで腹部を保温するとよいでしょう

③水分補給を心がけましょう

下痢が続くと体内の水分やミネラルが失われます。スポーツドリンクで水分とミネラルを補いましょう。

④消化の良い食品（おかゆ・うどん・豆腐・煮魚・茶碗蒸し、おろしたりんご・うらごしした野菜など）をとるようにしましょう

食物繊維、脂肪分の多い食べ物、牛乳などの乳製品、刺激物（炭酸飲料、香辛料など）は避けましょう。

⑤排便後はトイレットペーパーで強くこすらず、ウオッシュレットで洗浄し、柔らかい紙で押さえ拭きをしましょう。

下痢便の多くは酸性で、消化酵素を含んでいるため、肛門周囲にびらんや亀裂ができやすくなります。

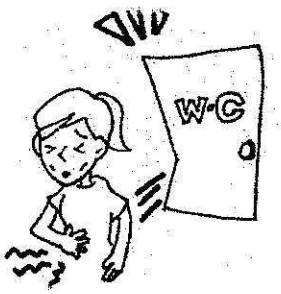
⑥下痢止めの処方がある場合には、ためらわず内服してください。下剤の量が多すぎて下痢になった場合には、下剤の量を調整しましょう。

＜医療者に相談すべき症状＞

①1 日 4～6 回以上の強い下痢があったとき

②下痢が 24 時間続くとき

③激しい腹痛を伴う下痢があったとき



神奈川県立がんセンター

2015 年 1 月

７．味覚の変化・異常

塩味や醤油味が苦く感じたり、金属の味がする、甘味に過敏になって何を食べても甘く感じる、または、まったく味がしない場合などがあります。食事に「味がない」「薄すぎる」「砂を噛んでいるようだ」などといわれることがあります。

＜原因＞

味を感じる味蕾細胞の減少や感受性の低下、栄養不足（主に亜鉛）による感覚の変化、口の中が不潔になっていること、などが考えられます。

＜対処方法＞

１）食事の工夫

① 塩味・醤油味などが苦く感じたり、金属の味がする場合

・塩味を控えめにする

・いろいろな調味料を試してみる。みそ味は苦く感じない人もいます

・だしを強くしたり、胡麻や柚子等の香りやお酢を利用してみましょう。

② 甘味が過敏になり、何でも甘く感じる場合

・砂糖やみりんの使用を控える

・塩・醤油・みそ味など、濃いめの味付けにする

・酢の物、柚子やレモンなどの酸味を利用してみる

・味噌汁などの汁ものは比較的たべやすいので、毎食とりいれる

③ 味を感じない場合

・味つけを濃いめにする

・酢の物、汁もの、果物などを利用する

・食事の温度はひと肌程度にする。料理をさますことで食事がとりやすくなる場合があります

２）口の中を清潔にしましょう。

・毎食後にブラッシング、うがいをしましょう。

・舌苔をスポンジブラシや軟らかい歯ブラシで落としましょう。舌苔がついていると味が感じにくくなります。

・こまめに水分を口に含んで口の中を乾燥させないようにしましょう。

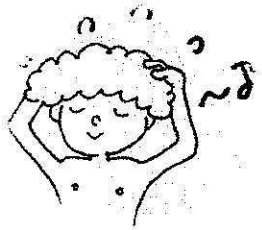
３）担当医師や栄養士に相談しましょう

神奈川県立がんセンター
2015年1月

９．脱毛

＜原因＞

抗がん薬により毛根が傷害を受ける結果、脱毛がおこると考えられています。がん薬物療法は全身の治療ですので、体毛全体に影響があります。個人差、治療の組み合わせにより異なります、がん薬物療法開始から１～３週間でぬけ始めます治療が終わってから１～２ヵ月で生えはじめ、３～６ヵ月でほとんど回復します。



＜対処法＞

①脱毛時のお手入れ：

長い髪は抜けると目立つため、短くカットしておくのもよいでしょう。衣服の周りや枕のまわりについた髪の毛は、ガムテープなどの粘着テープがあると簡単にとることができます

②洗髪： 頭皮を傷つけないように爪は短く切っておきましょう。
いつも通りに行っても脱毛の程度はかわりません。ただ、傷をつけますと化膿することもありますから、傷をつくらないようにし、刺激の強いシャンプーやリンスは避けるようにしましょう。
また、白血球が減少している時期は洗髪を怠ったりすると毛嚢炎を起こすことがありますので、清潔にするよう心がけましょう。

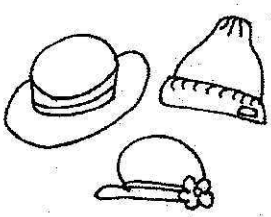
③整髪： ブラシは毛の柔らかいものを使用し、頭皮に傷をつくらないようにしましょう。

④パーマや髪染め： 刺激になります。担当医の許可がでるまで避けましょう。

⑤かつら： 必ずしも必要というものではありませんが、仕事上、外出時など用途に合わせて治療前から事前に準備される方もいます。かつらは高額なものから手頃な物までいろいろあります。専門の美容院などに相談するとよいでしょう。

⑥相談コーナーを活用しましょう。

神奈川ヘアケアステーション
（当センター内２階　コンビニエンスストア奥）
TEL：045-520-2222（内線 2779）
営業時間：平日・土 9：00～17：30
定休日　日・祝・年末年始



神奈川県立がんセンター
2015 年 1 月

11. 皮膚障害

＜原因＞

がん薬物療法により、皮膚が黒く変色する場合もあります。また、手足がヒリヒリ、チクチクする、赤く腫れる、皮膚にひび割れや水ぶくれが生じる、爪が割れたりすること（手足症候群）もあります。これは、抗がん薬によって皮膚や爪の新陳代謝を行う細胞がダメージを受けるからです。

＜対策＞

症状の出現や進行を防ぐためには、日頃からのケアが大切になります。

①手足を清潔に保ちましょう

・刺激の少ない弱酸性の石鹸を選びましょう。
・泡をたてて、たっぷりの泡でやさしく洗いましょう。
・ぬるま湯ですすぎましょう。熱いお湯は皮膚を乾燥させます。
・長時間の入浴で手足を温めすぎないことも大切です

②皮膚の保湿に努めましょう

・主治医から外用剤が処方されることがあります。
その際には、指示を守って使うことが大切です。
・処方がない場合には、市販の保湿剤を塗りましょう。
・シャワーや入浴後など皮膚の温度が高く湿度が高い状態で、保湿剤を塗ると効果的です。
・肌にこするのではなく、押さえるように塗っていきましょう。

③皮膚の保護に努めましょう

・衣類・靴は締め付けないゆったりしたものを選びましょう。
・水仕事・畑仕事はゴム手袋などを使用しましょう。
・紫外線対策をしましょう。日傘や帽子、長袖の上着などを身につけるとよいでしょう。日焼け止めのクリームを使用する時は、皮膚への刺激に気をつけてください。
・足底に負担がかからないようにしましょう。ジョギングや長時間の歩行は控えましょう。長時間の正座や、肘・膝をつく作業（ガーデニングや農作業）も避けたほうがよいです。
・爪の処理に注意しましょう。角が食い込むと炎症がおこりやすくなります。深爪を避けて爪の角を少し伸ばしておくとよいでしょう。

＜医療者に相談すべき症状＞

①皮膚に発赤、発疹、痛み、かゆみ、水ぶくれ（水疱）があるとき。
②爪の周囲の炎症（赤み、痛み、ひび割れ等）があるとき。

神奈川県立がんセンター
2015年1月

２．排泄物（尿、便）、嘔吐物の扱いについて

抗がん薬を点滴（もしくは内服）されてからしばらくの間は、尿や便のなかに抗がん薬がのこります。尿や便に直接触れても、健康に害を及ぼすことはありませんが、できる限りで結構ですので以下の対策をとってください。

対策をとる期間について

○抗がん薬点滴終了後２日間
○抗がん薬を連日内服している場合には、最終内服日から２日間

日常生活の注意

○男性の方も、便座に腰かけて排尿してください
○尿がこぼれた時には、トイレットペーパーできれいにふき取って、トイレに流してください
○使用後のトイレは、トイレのふたをして多量の水で流すようにしてください。
○出血したときには、トイレットペーパーでふき取ってからトイレに流してください
○トイレの後や手に血液がついた場合には、石けんでよく洗ってください

排泄物（尿、便）、嘔吐物についての注意

○ストーマ用品やおむつなどの処理は、手袋をつけて行ってください。２重にしたビニール袋に入れ、密閉して、一般ごみとして廃棄してください。その後、石けんと流水で十分に手を洗いましょう
○排泄物が付着した場合には、流水で十分に洗い流し、さらに石けんで洗いましょう
○排泄物、嘔吐物の付着部位に異常が見られたら、すぐに受診してください

排泄物、嘔吐物が付着した衣類、寝具類の取り扱い

○排泄物、嘔吐物で汚れた衣類、寝具類は下洗いせず、直接洗濯機に入れ、通常の洗剤を用いて２度洗濯してください。このときは、ほかの物とは分けて、排泄物、嘔吐物で汚れた衣類、寝具類のみで洗濯するようにしてください
○通常の汗では特別な対策は必要ありませんが、解熱した時など大量の汗をかいた場合には、上記の対策をお取りいただく方がいいでしょう

神奈川県立がんセンター
2015年１月

【東洋医学科（漢方サポートセンター）について】

がん事態に伴う苦痛、および治療に伴う苦痛（だるさ・食欲不振・低栄養・浮腫・不眠・不安など）を軽減し生活の質をあげることを目的に東洋医学科（漢方サポートセンター）があります。漢方治療を併用されたい方は、主治医にご相談ください。

【代替療法（民間療法）について】

代替療法（民間療法）を希望するときには副作用がでることがありますので、担当医師・看護師にご相談下さい。

【がん患者サロンについて】

がんという病気を体験した方とそのご家族は、体験した人同士でしか分かちあうことが難しい気持ちを抱えることがあります。

そんな患者さんやご家族が気軽に立ち寄れる場所として、がん患者サロンがあります。10～15時、病院棟1階　がん情報コーナーで開催しています。

【予定外の受診について】

予約日以外に体調に異変があり、受診を希望される際は、お手元に診察券を用意し、045-520-2222（代）にお電話下さい。

・平日診療時間内（月～金　8：30～１７：15）は交換手が出ます。担当の主治医あるいは外来看護師にご相談下さい。
・夜間・休日の場合（月～金　１７：15以降、土日祝日）は防災センターが対応します。当直医が相談に応じます。
＊注意：退院後は病棟へ連絡しても対応できませんので、ご了承下さい。

神奈川県立がんセンター
2015年1月

2．病院内の相談部門の紹介

化学療法は繰り返しの入院や長期に及ぶ通院治療が必要となります。治療開始時や治療中では、様々な不安や疑問を抱えることがあることと思います。現在はそのような不安や疑問に専門スタッフがお応えできるよう環境を整えています。安心して治療が受けられるように、相談機関を上手に活用してください

疑問や心配はあるけれど、誰に聞いたらよいかわからない時、まずは身近な看護師に声をかけてみてください。

【患者支援センターについて】

治療のことや治療に伴う生活上の問題あるいは心配事などについてご相談をお受けしています。医療・看護による相談を看護師が、医療福祉に関する相談をソーシャルワーカーが担当しています。

月～金曜日 9 時～17 時、直接の相談と電話での相談をお受けします。

【治療中のお仕事について】

治療中・後であっても仕事をすることは可能です。ご自身の状態にあった方法でお仕事が継続できるよう職場での話し合いが大切です。

当センターには「社会保険労務士」という専門員が職場との調整方法などアドバイスを行っています。困ったことがある時は、ぜひご活用ください。社会保険労務士は患者支援センターにいます。

【食事相談について】

管理栄養士が毎週金曜日 9 時から 11 時、外来診察室にて「栄養サポート外来」を行っています。医師による予約が必要ですので、まずは主治医にご相談ください。

【緩和ケアについて】

緩和ケアを専門に行っている医師、看護師、薬剤師がチームを組んで、患者さんの様々な身体的、精神的苦痛、社会的困難な課題に対し、主治医や担当看護師等と相談しながらサポートいたします。

主治医からの依頼により、サポートが開始されます。痛みは我慢せず、まずは主治医にご相談ください。

神奈川県立がんセンター
2015 年 1 月

Ⅲ．患者さん・ご家族の安全管理

１．血管外漏出について

＜血管外漏出の原因＞

抗がん薬の注射が血管外に漏れた時、皮膚や皮下組織を損傷し、後遺症を残すことがあります。ひどくなると、皮膚の潰瘍や壊死を引き起こします。その程度は、抗がん薬の種類や漏れた薬液の量などにより異なります。主治医や薬剤師からの説明がありますので、よくお聞きください。

＜点滴中に注意していただきたいこと＞

①点滴中に針を刺している部位周辺に以下の症状があったら、近くのスタッフに声をかけてください（ナースコールしてください）

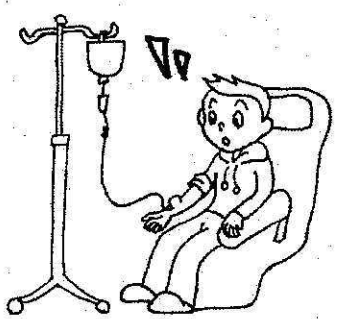
点滴が入っているところ周辺の発赤
点滴が入っているところの痛み（ピリピリした感じ、熱感）
点滴の針が入っているところの腫れ

②穿刺部位から肘や肩にかけて、筋状に赤くなることがあります。これは薬剤の刺激による血管の炎症ですが、痛みが出るようでしたらスタッフに声をかけてください

③刺激が強い抗がん薬（漏れたら壊死を起こす恐れのある抗がん薬）を投与する場合は、針が挿入されている部位をできるだけ安静に保つように心がけてください。トイレなどは、投与前に済ませておいたほうが良いでしょう。

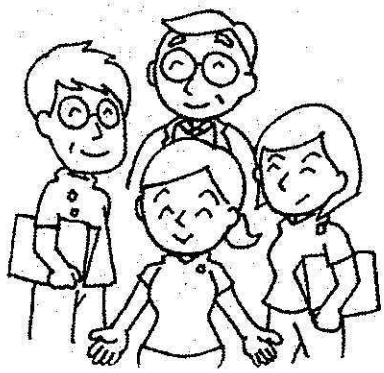
＜医療者に相談すべき症状＞

①点滴部位の周囲に何らかの変化（発赤、腫脹、疼痛、熱感など）があったとき（抗がん薬投与後、数日～数週間後に皮膚障害がおこることもあります。）



神奈川県立がんセンター
2015年1月

Ⅱ　充実した生活をお過ごしいただくために



1．ご自宅での過ごし方

私たちの体には本来、がん細胞と戦う防衛機能（免疫力）が備わっています。免疫力を高めるには、規則正しい生活を心がけることが大切です。また、心と脳の働きが治療に影響を与えることがわかってきました。生きがい、笑い、ユーモラスの心の状態が免疫力を高めると言われています。

・ストレスをためないようご自身にあった発散法をみつけましょう。ストレッチやウォーキング、信頼できる人との会話などがおすすめです。
・十分な睡眠をとるようにしましょう。なかなか寝付けない、眠りが浅い日々が続くようなら、医師に相談し睡眠導入剤などを上手に活用しましょう。
・思うように食事がとれなくなることもあります。その時は、無理にではなく、食事を楽しむような工夫をしながら、食べられる物からとるとよいでしょう。
・禁煙をしましょう。お酒は医師と相談しながら、楽しむ程度にしましょう。
・性機能に関する影響、性生活について

がん薬物療法を受けると、性機能や性生活に影響を及ぼすことがあります。症状や症状が現れる期間は、薬剤や投与量、投与期間、年齢、がんの種類、体調などによっても異なります。

薬剤の影響を受けている期間の妊娠は、胎児に異常をきたす危険性がありますので避妊することをお勧めします。妊娠を希望する場合は、パートナーとよく話し合い、必ず担当医師に相談しましょう。

性生活への影響として、卵巣機能が影響をうけることによって粘液の分泌が減って乾燥、粘膜が委縮することから傷つきやすく、痛みを伴うことがあります。潤滑ゼリーなどを使うこと、炎症を起こしやすいため清潔を心がけることが助けになります。

神奈川県立がんセンター
2015年1月

10. 神経毒性（しびれ、筋肉痛）

＜原因＞

抗がん薬により末梢神経が障害され、しびれがおこります。また、筋肉や関節が痛むことがあります。治療直後、または数時間後におこったり、薬剤によっては数カ月後におこったりします。

がん薬物療法を長く続けると、持続的なしびれや痛みとなり、「ボタンをかけにくくなる」「歩きにくい」「細かな作業がしにくい」など日常生活に支障をきたすこともあります。

＜対処方法＞

①血行を良くすることで症状が緩和することがあります。

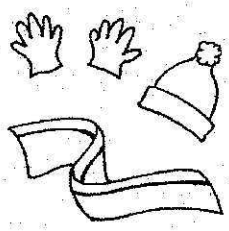
温水を使用したり、手袋をするなど冷やさないように心がけましょう。
冷たいものに触れたり、体を冷やすと症状が悪化することがあります。

②やけど、転倒に注意してください。

熱いものや冷たいものに触れても感じにくくなるのでやけどに注意してください。転ばないようスニーカーなどをはくことをお勧めします

③身体への刺激を避けましょう。

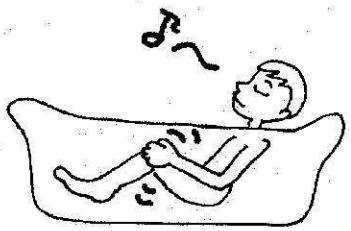
柔らかい布地や、圧迫しない寝衣、寝具類を使用しましょう。たたいたり、圧迫するなどの刺激は避けましょう。



＜医療者に相談すべき症状＞

①「ボタンをかけにくい」「歩きにくい」「細かい作業がしにくい」など日常生活に支障をきたすようになったとき

②痛みを伴うしびれがあるとき



神奈川県立がんセンター
2015年1月

8．口内炎

＜原因＞

抗がん薬が口の中の粘膜にも作用して障害が起こることがあります。また、白血球が減少する時期は、口内炎によって傷ができたところに細菌などが侵入することで悪化します。

＜対処法＞

① 日頃の歯磨きやうがいなどの生活習慣で重症化を予防することができます。

・歯磨きで歯垢を取り除くことが大切です。歯ブラシは、ヘッドの小さい柔らかめのものを使うとよいでしょう。

・吐き気などで食事が食べられないときも、口の中では細菌が増えています。定期的に歯磨きをしましょう。

・うがいなどで口の中の乾燥を予防しましょう。粘膜の保護につながります

②やわらかい食事、水分の多い食事を摂るようにしましょう。

口の中で食べ物を砕くことで粘膜が刺激されて痛みを伴うことがありますので、食べやすい形状にすると痛みが少なく食べることができます

③以下の刺激物を避けましょう。炎症が悪化する可能性があります。

・アルコール、タバコ
・乾燥したもの、硬いもの
・柑橘類や強い香辛料を使っている食べ物、飲み物
・メロン、キウイ、トマト等はしみる感じが強い果汁
・熱いもの（食事の温度は人肌程度がおすすめ）

＜医療者に相談すべき症状＞

口内炎の痛みが強くて食事や水分が摂れないとき

神奈川県立がんセンター
2015年1月

６．便秘

＜原因＞

抗がん薬投与中に起こる便秘の原因にはいくつかあります。
抗がん薬による腸管の動きの低下、吐き気や食欲不振により食物や水分摂取が不足することで起こるもの、運動不足、精神的ストレスがあります。

＜対処法＞

①食事の工夫

・食物繊維の多い野菜（例えば、たけのこ・ごぼう・海藻類・きのこ類・こんにゃく等）や果物を食べる。ただし、繊維の多いものは消化のよい食べ物とは対象的になります。食欲がなく、便秘があるときは食べられるものを食べることを優先しましょう。
・空腹時（起床時など）に、冷水あるいは牛乳を飲む。
・水分は１日コップ7～8杯ほど飲めるもので摂る。しかし、飲みにくい人は、水分のたくさんある食事をとることで補えます。

②日常生活の工夫

・便意があったら我慢しない
・毎朝、朝食後に便意があってもなくてもトイレに行く習慣をつくる
・腸の動きを促すために腹部を温める（入浴もよい）
・適度に体を動かしましょう。腹部のマッサージも効果的

③ 下剤の調整

便秘が予測される場合には、あらかじめ緩下剤が処方されます。排便の量、硬さによって下剤の量の調整をしながら、排便の調子をチェックしましょう。便の量、状態には個人差がありますので、神経質になりすぎないことも重要です。下剤の調整は担当医や看護師と相談しながら行っていきましょう。

神奈川県立がんセンター
2015年1月

4．血小板減少

＜原因＞

がん薬物療法の影響で血液細胞をつくる骨髄の造血機能が障害されることで起こります。血小板は出血時に血液を固める働きがあり、これが血液から減少すると出血しやすくなったり、血が止まりにくくなったりします。

＜症状＞

・内出血
・口のなかの出血（歯磨きによる）
・鼻血（鼻かみによる粘膜の出血）
・黒い便や血便、血尿
・皮膚の点状出血、斑状出血

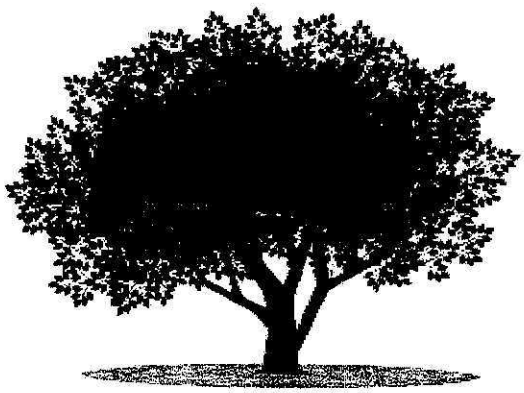
＜対処方法＞

日常生活の注意点

・体をぶつけたり、転んだりしないように注意しましょう
・鼻を強くかまないようにしましょう。
・衣服やベルトできつく体を締め付けないようにしましょう。
・皮膚をつよくかいたり、こすったりしないようにしましょう。

＜医療者に報告すべき症状＞

・出血が止まらないとき



神奈川県立がんセンター
2015年1月

2. 白血球減少（感染しやすくなる）

＜原因＞

白血球は血液の細胞の一つで、細菌・真菌（カビ）などの病原菌と戦い、私たちの体を守る働きを担っています。白血球にはいくつかの種類がありますが、そのなかでも好中球とよばれる細胞が中心的役割を果たしています。がん薬物療法の影響で血液細胞をつくる骨髄（骨の中心部にあります）の造血機能が障害され、白血球や好中球が減少すると、体の抵抗力が弱くなり、感染を起こしやすくなります。

白血球の減少する時期は、がん薬物治療方法によって異なりますが、多くの場合は抗がん薬投与後、約７～14 日目ごろに最も少なくなります。白血球数・好中球数と感染の危険性の関係については下の表を参考にしてください。

	感染しやすい状態	重篤な感染症をきたす危険が高い状態
白血球	2,000－1,000/mm^3	1,000/mm^3 未満
好中球	1,000－500/mm^3	500/mm^3 未満

★ご自分の受ける治療法の白血球減少の頻度やその時期については主治医　に確認してください

＜対処方法＞

① **食事、薬の内服の前、排泄の後、外出後、掃除のあと、植物やペットに触れたあとは、石鹸で丁寧に手洗いをしましょう。**

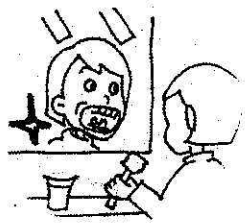
② **食事や薬の内服の前、外出後にはうがいをしましょう。**
口内炎ができてしみる場合には、うすい食塩水でうがいをしましょう。

③ **食後の歯磨き、口腔内の観察を習慣づけましょう。**
口内炎で痛みがある時は、綿棒やスポンジブラシを使用しましょう。

④ **入浴やシャワーを毎日行い、清潔な衣服に着替えましょう。**

⑤ **外出時はマスクを着用し、人混みの多い時間帯や場所は避けましょう。**

⑥ **歯科を受診する際には、主治医に相談ください**



＜医療者に相談すべき症状＞

①1 回の検温で 38℃以上の発熱または 1 時間以上持続する
37.5℃以上の発熱があったとき

②からだのどこかに痛みを感じる（咽頭、歯肉、肛門、排尿時など）

神奈川県立がんセンター
2015 年 1 月

1．吐き気・嘔吐

＜原因＞

抗がん薬が脳の嘔吐中枢を刺激したり、抗がん薬が直接、食道や胃の粘膜を損傷することで起こります。吐き気の強さは、使用している薬剤によって差があります。

また、がん薬物療法によっておこる吐き気や嘔吐は、症状の現れる時期によって、次の3つに分けられます。

急性嘔吐	がん薬物治療開始後30分～1時間であらわれ、24時間以内におさまります。これは脳にある化学物質受容体が抗がん薬に反応して起こると考えられています。
遅発性嘔吐	がん薬物治療開始後24～48時間頃から始まり、2～5日ほど続くものをいいます。なぜ起こるかは明らかにされていませんが、急性嘔吐を経験した人ほど出現しやすいといわれています。
予期性嘔吐	がん薬物治療開始前からあらわれます。治療に対する不安や以前に受けた治療の苦痛の記憶など、精神的な要因が強いとされ、不快な経験が治療への不安をかきたてるために起こります。

嘔吐による影響

嘔吐によって水分と一緒に胃液や腸液に含まれる電解質も体の外に出てしまいます。そのため、嘔吐を繰り返すことで脱水症状がでることもあります。

＜対処法＞

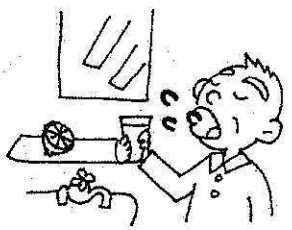
次のような工夫で、辛さを和らげることができます。

① **姿勢を調整しましょう**：

横向きになり、膝を曲げたり、深呼吸をしましょう。そうすることで、からだの緊張がとけてリラックスできます。仰向けにしかなれない時は、顔を横に向けて、嘔吐物の誤嚥を予防しましょう。急に動くと嘔吐を誘発することがあるので、ゆっくり動きましょう。

② **口腔内を清潔にしましょう**：

口の中の匂いは吐き気を誘います。うがいをして清潔にしましょう。お茶、レモン水、炭酸水、氷水などでうがいをするとさっぱりします。氷片などを含むのもよいでしょう。



神奈川県立がんセンター

2015年1月