

がん化学療法を 受けられる方へ



独立行政法人国立病院機構 四国がんセンター
がん化学療法委員会
2013年10月 作成
2014年 2月 改定

●はじめに



四国がんセンターでは、患者さんが抗がん剤について理解した上で、安心して治療を受けていただくために、このパンフレットを作成しました。

ここでは、代表的な抗がん剤の副作用と具体的な対策について、症状の出てくる順番に沿って紹介しています。

それぞれの副作用について

1. 定義
2. 種類
3. 症状
4. 治療方法
5. 予防方法（日常生活の注意点）

内容については、個人差がありますのでこの通りではありません。医師から受けた説明の用紙の当てはまる箇所を読み進めていくと、ご自分の身体の状態や注意点がよくわかり、より安心していただけたらと思います。

入院中のみならず、外来治療時にも看護師が再度説明させていただきますので、このパンフレットを携帯ください。

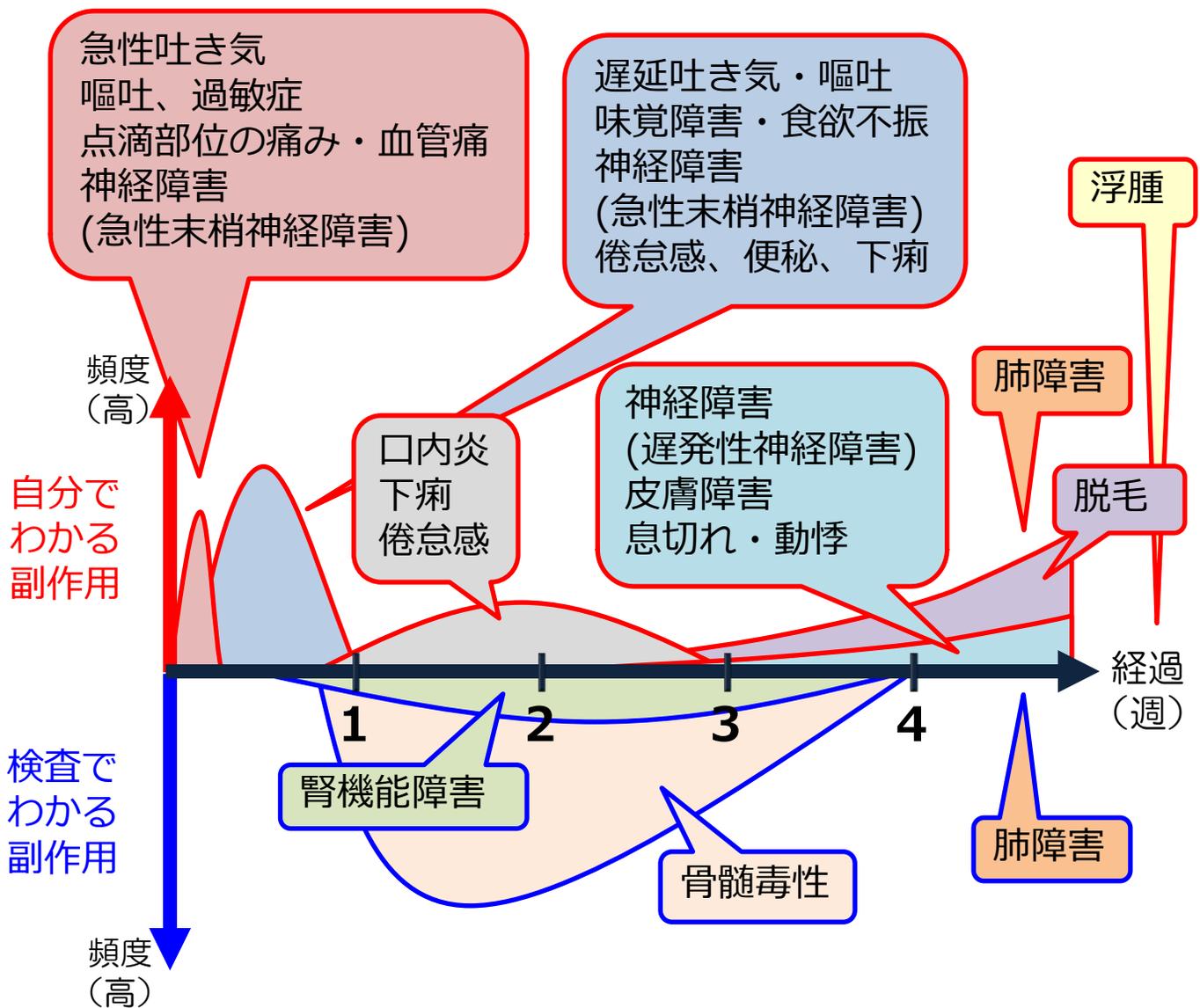


不明な点がありましたら、
お気軽に医療スタッフにおたずねください。

● 抗がん剤治療の副作用と発現時期

- * 投与日：アレルギー反応、吐き気、嘔吐、血管痛、発熱、血圧低下
- * 2～7日：疲れやすい、だるい、食欲不振、吐き気、嘔吐、下痢
- * 7～14日：口内炎、下痢、食欲不振、胃もたれ、
骨髄機能の抑制（貧血・白血球減少・血小板減少）
- * 14～28日：脱毛、皮膚の角化やしみ、手足のしびれ、膀胱炎

下記図は一例であり副作用の種類、程度については個人差があります。



図の副作用について、次ページより詳しい説明があります。

もくじ

●はじめに	1
●抗がん剤治療の副作用と発現時期	2
●過敏症（アレルギー、インフュージョンリアクション）	4
●点滴部位の痛み・血管痛	7
●吐き気・嘔吐	10
●味覚障害・食欲不振	13
●倦怠感	16
●便秘	19
●下痢	21
●口内炎	24
●神経障害（中枢神経障害、末梢神経障害）	26
●皮膚障害	29
●骨髄毒性	32
●息切れ・動悸	37
●腎機能障害	39
●脱毛	42
●肺障害	46
●浮腫（むくみ）	48



● 過敏症 (アレルギー、インフュージョンリアクション)

1. 定義

抗がん剤を投与した時に、抗がん剤に対して身体が異常な反応を示すことを過敏症といいます。

2. 種類

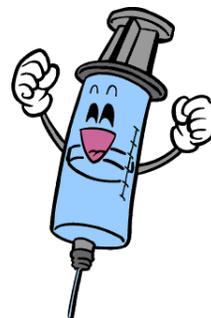
抗がん剤投与時の過敏反応は、免疫の働きから起こるアレルギーと免疫の働きとは関係なく点滴注射の反応によってアレルギーの様な症状を示すインフュージョンリアクション（輸注反応）があります。

1) アレルギー

免疫の働きによって起こる過敏反応は、1回目、2回目の抗がん剤投与時の点滴開始直後～投与中に起こることが多いと言われています。抗がん剤の種類によっては、数回の点滴後に突然アレルギー反応が起こることもあります。

2) インフュージョンリアクション

免疫の働きに関係なく、抗がん剤の点滴注射による反応から起こる過敏反応で、投与直後から24時間の間に起こるとされています。



3. 症状

アレルギーの症状は、手のひらや足の裏が痒くなる、^{かゆ}蕁麻疹、^{じんましん}口の中やのどの違和感やしびれ感、顔や体がカーッと熱くなる、吐き気、お腹の痛み、胸を押さえつけられるような圧迫感、くしゃみ、冷や汗などの症状が初期症状として現れます。重篤になると、喘息症状（気管支の浮腫によって息がヒューヒューいう、咳が出る、空気が吸えない息苦しさ、低酸素の状態）、全身の浮腫、血圧の低下、^{けいれん}痙攣、意識が遠のくなどの命にかかわるような症状が現れます。

インフュージョンリアクションの症状は、寒気がして体が震える、発熱、頭痛、かゆみ、発疹などが現れます。重篤になると、アレルギーの重篤な症状と同じ症状がでて命にかかわることがあります。



4. 治療方法

症状が現れたら、点滴の滴下をすぐに止めます。アレルギーの場合は、一般的に原因となった抗がん剤の再投与は行いません。しかし、症状が軽い場合には、医師の判断によって症状が落ち着くのをまってから点滴の速度をゆっくりにしたり、アレルギーを予防する薬を投与したりして治療を再開することがあります。

インフュージョンリアクションの場合には重篤な症状でない限り、点滴の速度をゆっくりにしたり、症状緩和の薬を使用して症状が落ち着けば治療を再開します。

重篤な過敏症状が出た場合には、その抗がん剤の投与は行うことができなくなります。



5. 予防方法（日常生活の注意点）

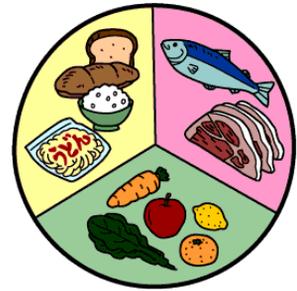
● アレルギー体質がある場合

（食事を食べたり、薬を使用して
蕁麻疹が出たことがある、

喘息の既往がある、

花粉症やアレルギー性鼻炎があるなど）は

担当医または看護師にあらかじめお知らせください。



- 抗がん剤の点滴を開始して、過敏症状がでたら早めに滴下を止めることが大切です。過敏症状を感じたら遠慮せずすぐに担当医または看護師にお知らせください。

● アレルギーやインフュージョンリアクションが起こりやすい

ことが分かっている抗がん剤には、
あらかじめアレルギーを抑える薬を使用します。
治療前の説明の時にお知らせします。

アレルギーを抑える薬の中には、
緑内障や前立腺肥大の病気があると
使用できないものがあります。



- アレルギーを抑える薬によっては、
のどが渇いたり、眠くなったりすることがあります。
特別な医師の指示がない限り、のどが乾いたら水分を
摂ってもらっても構いません。

眠気があると、歩行時に
ふらつくことがありますので、
転ばないように注意が必要です。
ふらつきが強い時には、看護師に
お知らせください。



● 点滴部位の痛み・血管痛

1. 定義

点滴の針が入った周囲、または点滴の針が入っている血管から中心に向かって血管に沿って痛みがでることを言います。

2. 点滴部位の痛み・血管痛の原因

1) 静脈炎

点滴部位の痛みや血管痛には、点滴の針による刺激や抗がん剤自体の刺激によって血管の内側が炎症（静脈炎）を起こして起こる痛みがあります。



2) 血管外漏出

抗がん剤の点滴漏れによって、血管の外側の皮膚に強い炎症や傷害を引き起こすために起こる痛みがあります。

3. 症状

痛み以外にも、血管に沿った発赤、針先周囲の発赤・腫れが起こります。症状が進むと、数日後には水疱や潰瘍をつくる可能性があります。さらに悪化すると、まれに皮膚の傷害部位が壊死（組織が死ぬこと）したり、点滴をしていた部位周囲の運動ができなくなる可能性があります。

4. 治療方法

静脈炎が原因の時には、炎症を起こしている血管を冷やします。場合によってはステロイド外用薬を使用して炎症を抑えます。痛みの部位によっては消炎鎮痛作用のある冷湿布を用いることもあります。

血管外漏出が原因の時には、四国がんセンターの「血管外漏出対策マニュアル」に準じて治療を行います。抗がん剤の障害の強さに応じて、ステロイド剤の局所皮下注射、ステロイド外用薬の使用など必要な治療を行います。抗がん剤の種類によって点滴漏れ部位を温めた方がよいか、冷やす方がよいのかが異なりますので、抗がん剤の種類に応じた治療方法を行います。痛みが強い場合には鎮痛剤の服用を行う場合があります。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

- 抗がん剤の点滴を腕からされる方には、点滴が漏れにくい柔らかいプラスチック製の針を使用します。
- 治療当日に採血をした場合には、採血をした部位からの血管外漏出を避けるため、採血とは逆の腕に抗がん剤治療の針を入れます。採血と同じ側の腕で点滴をする場合には、採血をしたところから離れた血管、または採血の場所よりも体に近い側で点滴の針を入れます。
- 抗がん剤治療の針が1回で入りやすいように、点滴の前は腕を温めておきましょう。

点滴前にお風呂に入る
温かいタオルやカイロを握っておく
直前にお湯で手を温める など



- 点滴の間、体や腕を全く動かさずにいる必要はありません。しかし、抗がん剤治療を長く行われている方、血管が細い方などは血管が弱くなっていますので、動いた拍子に稀に点滴が漏れることがあります。そのため、点滴の前にはトイレを済ませておいた方が良いでしょう。



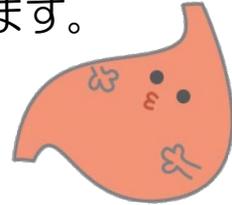
- 抗がん剤の種類によっては漏れた部位に潰瘍などの皮膚障害を来すものがあります。障害を起こし易い薬剤の点滴時には看護師がお伝えしますので、その薬剤の点滴中は針の入っている部分を安静に保つようにしましょう。
- 抗がん剤が漏れた場合には、できるだけ早めに見つけて、処置をした方があとの経過がよいと言われています。また、点滴中の点滴部位の痛みは、抗がん剤が漏れたのか静脈炎なのか判断することが必要です。痛みや違和感を少しでも感じたら、遠慮せずに担当医や看護師にお伝えください。



●吐き気・嘔吐

1. 定義

嘔気（悪心）とは、胃のなかにあるものを吐き出したいという切迫した不快感を指し、嘔吐とは胃のなかの内容物が食道・口から逆流して外に吐き出される状態をいいます。



2. 種類

抗がん剤により、脳のなかにある嘔吐中枢が刺激されることで起こります。抗がん剤による嘔気・嘔吐は、症状の現れ方によって、大きく以下の3つに分かれています。

1) 急性悪心・嘔吐

抗がん剤投与後、数時間内に起こり、24時間以内に出現するもの。

2) 遅発性悪心・嘔吐

抗がん剤投与後、24時間以降に出現し、2～7日間持続する。

3) 予測性悪心・嘔吐

以前に治療した時の吐き気・嘔吐が強かった場合など、精神的要素によって誘発され、抗がん剤投与前から出現する。



3. 症状

吐き気・嘔吐は、抗がん剤を開始してから数時間後から起きはじめ、3～4日間ほどで症状は落ちつくことが多いです。嘔吐によって、水分と胃液・十二指腸液などに含まれる電解質も体外に出てしまいます。そのため、電解質や水分が多量に失われると、脱力感・倦怠感・手足のしびれなどの電解質異常症状や、口の渇き・皮膚の乾燥・尿量の減少・体重の減少などの脱水症状が出てきます。

他に、吐物が誤って気道に入ると肺炎、ひどいときには窒息を起こすことがあります。



4. 治療方法

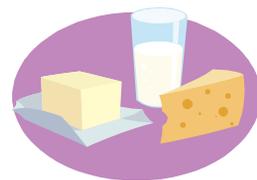
病院で処方された吐き気を抑える薬は、決められた指示どおりに内服してください。また、吐き気が強い場合に飲んでいただくものもあります。



5. 予防方法（日常生活の注意点）

- 抗がん剤治療を受ける日は食事の量を少なめにしたり、治療の数時間前は食べないようにするなどの工夫で、軽減できることがあります。

（特に乳製品は消化時間が長いので、控えたほうが良いでしょう）



- 体を締め付ける衣服は避けたほうが良いでしょう。
- 安静を心がけ、横向きに寝て体を内側に曲げると良いでしょう。また冷たい水や番茶、レモン水でうがいをしたり、氷やキャンディーなどを口に含むと効果的です。

- においに敏感になっている場合には、花や香水などのにおいが強いものを避け、また室内の換気をよくして、リフレッシュすると良いでしょう。
- 音楽を聞いたり、テレビを見たり、ゆっくりと腹式呼吸を行うことで吐き気が楽になることがあります。



- 無理せず食べられるものを探し、食事はゆっくりと時間をかけたり、少量ずつ可能な範囲で食べると良いでしょう。
- 料理では、特に揚げ物、煮物、煮魚や焼き魚などは避けることで、嘔気を軽減することもあります。また、料理は冷やしたり、冷まして食べることでにおいが軽減し、食べやすくなることがあります。

- 市販の栄養補助食品などで少量でもカロリーや栄養素を補うことができるものがあるので、試してみても良いでしょう。



- 食事ごとに吐いてしまうような激しいときは、1～2食、食事は差し控えてみましょう。この場合も水分はできるだけとりましょう。
- 冷たくて口当たりがよく飲み込みやすいもの（卵豆腐、茶碗蒸し、絹ごし豆腐、ゼリー、プリン、シャーベットなど）や消化のよいもの（お粥、煮込みうどん、雑炊、野菜のスープ煮、ビスケット、クラッカー、クッキーなど）が食べやすい食品です。

●味覚障害・食欲不振

1. 定義

味覚障害とは、何らかの理由で、治療前に比べて食べ物の味や食感が変化した状態のことをいいます。

食欲不振とは、食事がとりにくくなっている状態をいいます。

2. 種類

味覚障害には、味を感じる味蕾を構成する味細胞自体や、味細胞から中枢に向かう神経が障害を受けることで味覚が変化するもの、抗がん剤の副作用によって、唾液の分泌が減少し、口の中が乾燥しやすくなることによるもの、亜鉛不足によるもの、口の中の病変によるもの、などがあります。

食欲不振には、がん自体によるもの、がんに対する治療によるもの、吐き気・嘔吐、味覚障害、ナトリウム低下、口の中の不快感、便秘、痛み、不安によるもの、などがあります。



3. 症状

味覚障害では、金属のような味、砂を嚙んでいるような感じ、舌に膜が張ったような感じ、味がわかりにくい、味が強く感じられる、などの症状が起こります。

食欲不振では、食欲がない、食事がおいしく感じられない、たくさん食べられない（食べる気分になれない）などの症状が起こります。

4. 治療方法

味覚障害に亜鉛製剤を使用することがあります。食事だけでなく、水分もあまりとれなくなった場合には、輸液（点滴）や経腸栄養をすることがあります。合併している症状がある場合には、それに対する治療を行います。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

うがいで口のなかをうるおった状態にしておくことは、味覚障害の予防になります。また、うがいは口のなかの乾燥を防ぎ、口内炎や口の中の感染症の予防になります。水道水でよいので、回数多くうがいをしましょう。



食事の前に、レモン水やレモン味の炭酸水でうがいすることで唾液の分泌が促され、口の中がさっぱりして味覚の低下を予防したり、味覚の回復を促すことができます。歯ブラシなどで、口のなかの^{しこり}歯垢や食べかすを除去します。舌もブラッシングや清拭できれいにしておきましょう。

1) 塩味やしょうゆ味を苦く感じる場合、金属味を感じる場合

- 食前にレモンやフルーツジュースで味覚を刺激する
- 塩味を控えめにする
- 塩分濃度を考慮して、みそ味を取り入れる
- 昆布やカツオなどのだしの風味を利用する
- 胡麻、レモンなどの風味や香りを利用する
- 酢の物（あまり酢は強くしない）を取り入れる

2) 甘みを強く感じる場合

- 塩味、しょうゆ味、みそ味を濃くしてみる
- 砂糖、みりんなどの甘みを控える
- 汁ものを試す（甘く感じない場合があるようです）
- 酸味のあるジュースや酢、スパイスを利用する

3) 味を感じにくい場合

- 濃いめの味付けにしてみる
- 果物、酢の物、汁ものを多く取り入れる
- 食事の温度は人肌程度にする

4) 食べ物を苦く感じる場合

- あめやキャラメルなどで口直しする
- だしを利かせた汁ものをとる
- 卵豆腐や茶わん蒸しは食べやすい
- 好みに応じて、薬味や香辛料を取り入れる

食事を楽しめる雰囲気作りも大切です。

食卓や食器、盛り付けを工夫したり、眺めの良い場所を選んでみるのもよいでしょう。



● 倦怠感

1. 定義

倦怠感とは、日常生活の支障になるほどのつらく持続する主観的感覚で、身体的、感情的な疲労感のことをいいます。

2. 種類

がん自体によるもの、
がんに対する治療によるもの、
副作用をおさえる治療によるもの、
がん以外の病気によるもの、
などがあります。



3. 症状

体がだるい、体がしんどいなど、何か行動をしようとする時の疲れやすさや脱力感、全身の衰弱感だけでなく、やる気が出ない、集中力がないなどの精神的疲労感を含みます。化学療法を受けられるほとんどの方が体験される症状といわれています。1回目の治療中から出現し、回数を重ねるごとに症状が蓄積されやすいといわれています。

4. 治療方法

解決できる原因がある場合は、それに対する治療をします。



5. 予防方法（日常生活の注意点）

1) 倦怠感のパターンを知る

倦怠感は本人にとっては非常に辛い症状ですが、自分以外の人には理解してもらいにくい症状です。

また、医師などに症状を伝える時も、表現しにくいことがあります。自分以外の人に理解してもらうために日記をつけるとよいでしょう。

治療や生活のパターンと合わせて、感じた倦怠感の症状や程度、その変化、いつどのようなときに起こるかななどをノートに書き留めておくとい良いでしょう。

自分自身の症状を客観的に把握できるようになり、倦怠感を悪化させる原因がわかるようになることもあります。

2) 活動と休息の調整

抗がん剤治療中は、吐き気や嘔吐などの症状が一緒に出現することで、活動と休息のバランスが崩れやすくなっています。また、これらの症状を抱えながら仕事や家事を行わなければならないので、健常時に比べてエネルギーの消費が高くなります。前述した倦怠感のパターンを見ながら、活動と休息のバランスを検討して、1日のスケジュールを調整します。

休息は、短時間の休息を回数多くとるほうが、疲労回復には効果的です。

夜は、十分な睡眠をとることが重要です。

眠れない日が続くようであれば、

医師に相談して睡眠薬を使用してみるとよいでしょう。

倦怠感が強いときの仕事や家事は、周囲の人に理解してもらい、調整して援助してもらいましょう。



3) 栄養・水分の補給

治療中は、吐き気や下痢で食事の摂取が不十分になりやすく、これが倦怠感の原因となります。

消化がよく、栄養価の高いものを摂取するようにしましょう。特に十分な水分摂取は、疲労物質を体外に排出させ、倦怠感の緩和に役立ちます。

4) 血液・リンパ液の循環を促す

マッサージや入浴などで全身の血液やリンパ液の循環を促進することは、倦怠感の軽減につながります。

また、適度な軽い運動も倦怠感を軽くしてくれることがあります。



5) リラクゼーションや気分転換

つらい症状を抱えながら治療を継続することは、心身ともに非常にストレスがかかります。

自律神経のバランスを整え、精神的にも安定した状態を保つことは、倦怠感の軽減につながります。

呼吸法や音楽など、自分がリラックスできる方法を見つけてみてください。

調子のよいときは、散歩をしたり、趣味を楽しむような時間を作って気分転換することをお勧めします。



●便秘

1. 定義

便秘とは、便が硬くなったり乾燥したりして出しにくく、便通が十分でない状態をいいます。

2. 種類

腸の働きを調節している自律神経への作用によるもの、直接的な障害やある種の制吐剤などによって腸の運動が弱くなることによるもの、などがあります。おなかに病気がある場合には、腸がせまくなることで便秘になることもあります。

3. 症状

いつもより便が出にくくなります。

4. 治療方法

腸の運動を強める下剤や便の水分を保ち、便が硬くなるのを防ぐ下剤を使います。内服薬の他にも、坐薬や浣腸を使うこともあります。浣腸は、直腸粘膜を傷つけることもあり、長期に使用すると効果が減弱してしまうため、担当医や看護師に相談しましょう。



5. 予防方法（日常生活の注意点）

水分がとれるようであれば、1日1.5～2Lの水分をとるようにしましょう。繊維の多い食べ物をとると良いでしょう。十分に時間をかけて、おなかを時計方向にさすりながら排便したり、排便を我慢せず毎日同じくらいの時間にトイレに座ってみると効果的です。

また、無理の無い程度の軽い運動を心がけると良いでしょう。便を軟らかくする薬と腸を動かす薬をうまく使用して、排便コントロールをしましょう。

症状が改善せず、おなかがはったり、痛みや吐き気・嘔吐を伴う場合は、担当医や看護師に相談しましょう。



● 下痢

1. 定義

下痢とは、便中の水分量が増えた状態、または、便の回数が多くなった状態をいいます。

2. 種類

腸管粘膜が抗がん剤により刺激を受け、また、抗がん剤投与により消化管の粘膜が障害されて下痢が起こります。

薬の種類によって急に起こるものもありますが、多くは抗がん剤投与後2～10日ぐらいに起こることが多いです。

1) 早発性下痢

抗がん剤投与後、数時間以内に出現する。

2) 遅発性下痢

抗がん剤投与後、数日から2週間経過してから出現する。

3. 症状

症状は通常の下痢と同様です。

しかし、抗がん剤使用後1週間目に生じた下痢は、一時的ではなく長期化しやすいため、注意が必要です。

特にイリノテカン（カンプト[®]、トポテシン[®]）を使用している場合は、強い症状に注意しましょう。

また、白血球が低下している時期には、腸管感染による下痢を起こしやすくなります。



4. 治療方法

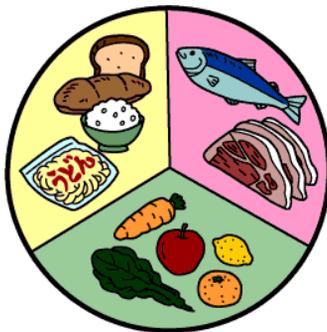
乳糖を含む食事やアルコールを避け、水分を多めにとり、少しずつ何回にも分けた食事に調節します。

整腸剤や止痢剤を内服して調節することも必要です。

1日4～6回以上の強い下痢や3～4日間以上続く下痢の場合は、担当医や看護師に相談してください。ひどい場合には、輸液（水分や電解質の補給）をすることもあります。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

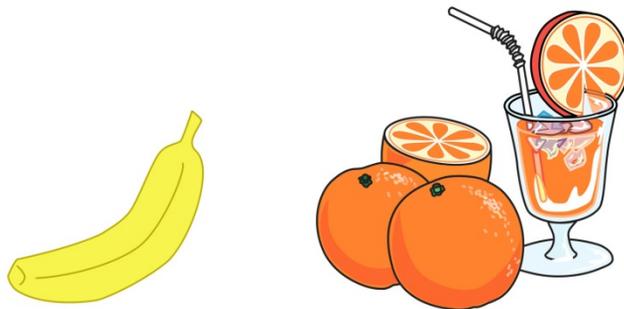
- ぴったりとした衣服は避け、ベルトをきつく締めないなど腹部の圧迫を避けたり、腹圧をかけないようにしましょう。
- だるい感じや脱力感がある場合は十分な休息を取るようしましょう。
- 消化のよいもの（お粥や煮込んだうどんなど）を食べ、食事は何回にも分けて、少しずつとるとよいでしょう。



- 下痢が続くと脱水症状（のどが渇く、皮膚が乾燥する、疲労が強いなど）になってしまうため、スポーツ飲料などを摂取するようにしましょう。冷たすぎる飲み物は避けましょう。

- 脂肪分の多い食べ物、牛乳や乳製品は避け、また香辛料を多く使った料理や炭酸飲料などの刺激物は避けたほうがよいでしょう。

- カリウムの多い食品（バナナ、果物ジュースなど）をとるとよいでしょう。



- 腹部を冷やすことは避けて、衣服やカイロなどで腹部を保温するとよいでしょう。

- 下痢が続き、白血球低下の時期に重なると、ちょっとした肛門周囲のびらんや亀裂でも細菌感染を起こしやすくなるので、ウォシュレットや洗浄綿を使用して清潔を保ちましょう。

● 口内炎

1. 定義

口の中の粘膜（舌、歯ぐき、唇や頬の内側など）に起きた炎症のことをいいます。



2. 種類

抗がん剤によって直接粘膜が障害されたもの、白血球が減ることによって免疫力が低下して感染症をおこしたものの、があります。

3. 症状

痛み、出血、食事がしみる、口の中の乾燥、口の中がはれる、口の中が赤くなる、口が動かしにくい、食べ物が飲み込みにくい、味覚が変わる、会話しにくい、など。

おもに、食事にかかわる働きが障害されますが、症状の悪化によって感染症を併発し、発熱や体力低下などの身体的苦痛はもちろんのこと、イライラや不眠など精神的にも大きな苦痛を伴うことがあります。

抗がん剤の投与後、およそ5日目から10日目ころに口内炎が発生しやすくなります。

また、同時期に骨髄の機能が低下する副作用が重なると、口内炎によって傷ができたところに細菌などが侵入して感染しやすくなります。



4. 治療方法

- 治療前に歯科を受診し、入れ歯の点検やブラッシング、うがいの指導を受けておくことをお勧めいたします。
- 痛みが強い場合には、消毒作用や痛み止めの作用のあるうがい薬を使うこともあります。
- 炎症を抑えたり、鎮痛効果のある塗り薬・貼り薬を使用することもあります。



5. 予防方法（日常生活の注意点）

- 必要に応じてうがい薬でこまめにうがいをしたり、食後あるいは寝る前にうがいをし、歯磨きなどで口の中を清潔にするとよいでしょう。
- 口の中を乾燥させないように心がけてください。
（口を開けて寝る癖のある方は、マスクをつけて寝る。アルコール分を含んだうがい薬や洗剤は使用しないなど）
- 歯ぐきの傷つきを防止するため、歯ブラシは小さめの柔らかいブラシのものを
使うとよいでしょう。
また、刺激の弱い歯磨き粉を用いるとよいでしょう。
- 料理は熱いものを避け、冷まして食べると炎症部位への刺激が少なくなります。
塩分や酸味、香辛料の強いものは避けるとよいでしょう。
- やわらかい料理（お粥や、やわらかく煮込んだうどんなど）を多めにしたり、とろみをつけたり、裏ごしすると食べやすいです。
- 牛乳や卵豆腐などは口にしみにくく食べやすいです。





● 神経障害（中枢神経障害、末梢神経障害）

1. 定義

神経は、外界からの刺激を受け取って脳や脊髄から筋肉や皮膚などに感覚や運動を伝える働きがあります。この神経がダメージを受けたり異常を起こすことを神経障害といいます。

2. 種類

1) 中枢神経障害

脳や脊髄は、神経が集合して大きなまとまりになっており神経系の中枢を担っています。脳や脊髄に集まっている神経がダメージを受けることを「中枢神経障害」といいます。

2) 末梢神経障害

全身の筋肉を動かす運動神経や痛みや触れたときの感触を感じる感覚神経がダメージを受けることを「末梢神経障害」といいます。

3. 症状

中枢神経障害は比較的まれな副作用です。

ろれつが回らなくなる、めまい、まっすぐに歩けない、けいれん痙攣、意識がもうろうとするなどの症状が現れます。

末梢神経障害は、投与する抗がん剤によって投与直後に起こるものと何回か投与を重ねるごとに出現し、徐々に悪化するものがあります。

末梢神経障害の症状を次ページ（表1）に示します。

末梢神経障害の多くは両側の手足に同時に起こります。

片側だけ症状が出た場合には担当医または看護師にお知らせください。

末梢神経障害の症状（表1）

感覚神経のダメージ	「正座の時のようなジンジンする感じ」 「ピリピリと電気が走るような感じ」 「感覚が鈍くなる」 「砂利や砂の上を歩いているような感じ」 「パソコンのキーボードを押した感覚が 分かりにくい」 など
運動神経のダメージ	「手足の力が入らない」 「歩行や駆け足がうまくできない」 「椅子から立ち上がれない」 「階段が登れない」 「物をよく落とす」 など ※感覚神経のダメージがひどくなった時にも 運動障害の症状は起こることがあります。

4. 治療方法

現在、末梢神経障害を完全に抑える薬はありません。

また、神経の回復は遅く、抗がん剤が終わってもすぐには症状が改善しないことが多いと言われています。

そのため日常生活に影響がでるほどの症状が出た場合には、抗がん剤の量を減らしたり、休んだりすることがあります。症状を緩和する目的で、ビタミン剤や痛み止めを使用することがありますが、効果には個人差があります。



5. 予防方法（日常生活の注意点）

- 末梢神経障害が起こると、感覚が鈍くなるため火傷や外傷に気づきにくくなります。
怪我をしないように注意しましょう。
また、しびれの強い部分は怪我をしていないか目で確認するようにしましょう。
- 履物は、つっかけタイプではなく、しっかりと履けるタイプの靴を選びましょう。
ヒールは避けた方がよいでしょう。
- 個人差がありますが、マッサージやしびれの部位を温める、ボールを握る運動など血流をよくするようなケアをするとしびれが和らぐ方がいます。
温める際には、低温やけどに注意しましょう。
- ボタンがかけにくい、パソコンのキーボードが打てない、銀行のATMの暗証番号がうまく感知しない、文字がうまく書けない、お箸が使いにくくなった、物を落としたりやすくなった、など日常生活に支障が出てきた時には担当医または看護師にお知らせください。



●皮膚障害

1. 定義

抗がん剤で皮膚や爪の新陳代謝が影響を受けて皮膚のバリア機能（細菌やウイルスから身体を守る働き）が低下して起こる症状のことをいいます。

2. 種類

1) 皮疹（抗がん剤の毒性やアレルギー反応による薬疹、ニキビの様な発疹など）

抗がん剤治療をして数日～数週間で起こることがあります。

2) 手足症候群

症状の出現は数日からみられることがあります。

ピークは1～2週間が多いですが、個人差があります。



3. 症状

1) 皮疹

顔や頭皮、背中や胸部、腹部など全身にかゆみを伴う発疹や赤みが出現します。ニキビのように白い膿うみを中心に赤い発疹がでることがあります。症状が悪化してくると、皮膚が剥がれてきたり、出血を起こしたりして痛みを伴ってきます。

重篤でなくてもかゆみが強くて夜眠れない、顔に皮疹ができて外出できないといった日常生活に影響を及ぼす場合があります。薬疹の場合には、全身のかゆみを伴う発疹が出現します。

症状が悪化してくると粘膜の症状（目の充血や口の中やくちびるのただれなど）や発熱、水疱ができるといった症状が出てきます。

2) 手足症候群

手のひらや足の裏が赤くなる、腫れてきて違和感がある、角質（皮膚の皮）が分厚くなって硬くなる、チクチク感やヒリヒリ感といった症状が出現します。

症状が悪化すると、水疱ができる、潰瘍かいようができる、痛みで歩きにくい、おはしが使いにくいなどの症状がでることがあります。

4. 治療方法

重篤な皮膚障害の場合には、皮膚科医の診察が必要になります。主に外用薬を使用して治療します。保湿剤やステロイド剤を皮膚障害の部位に塗って治療を行っていきます。

背部などは一人では塗りにくい場所になりますので、入院中は看護師がお手伝いさせていただきます。

自宅ではご家族に手伝ってもらったり、市販の外用薬を塗るグッズを使用するとよいでしょう。

また、かゆみを抑えるために飲み薬がでることがあります。

かゆみに対して無意識に掻かいてしまうと皮膚を傷付けた所からばい菌が入り、さらに症状が悪化することがあります。

感染を起こすと治療を延期することもありますので、

かゆみがある時は我慢しないようにしましょう。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

●治療が始まったら（または始まる前から）

皮膚の清潔と保湿を心掛けましょう。

保湿は、市販のハンドクリームでも処方された保湿剤でも構いません。

塗りやすく継続しやすいものを選びましょう。



- 圧迫すると手足症候群は悪化します。
足にあった靴を着用しましょう。ヒールや先のとがった靴はなるべく避けた方がよいでしょう。
中敷きの柔らかい靴がよいと思われます。
ツボ押しをついた健康サンダルは、使用しないようにしましょう。
- おしぼり・雑巾絞り、固い蓋の開け閉め、長時間にわたって文章を書くなど、手に圧がかかる作業はできる限り避けましょう。
- 木綿など天然素材の衣服を着用しましょう。
- お風呂は40℃くらいの温度を目安にして入りましょう。



- 手を洗った後や入浴後はできるだけ早く（10～15分以内に）保湿剤を塗るようにしましょう。
- 直射日光（紫外線）を避けましょう。
日焼け止めクリームを塗って外に出るようにしましょう。
日焼け止めは、肌に優しい「ノンケミカル」のものを使用しましょう。
（購入時は、お店の人に「ノンケミカルの日焼け止め」を聞いてみましょう。） つばの広い帽子やマスク、長袖のシャツ、日傘の使用を行いましょう。
- 皮膚を洗う洗浄剤、石けんは、弱酸性のものをよく泡立てて洗いましょう。
- ナイロンタオルやボディブラシは皮膚を傷めるため、使用しないようにしましょう。天然素材のタオルで優しく洗うか手で洗うことをおすすめします。

● 骨髄毒性

1. 定義

抗がん剤は細胞分裂が活発な組織に作用し、がんだけでなく正常な組織にも影響を与えます。

骨髄はその代表で、骨髄の白血球などの前駆細胞である造血細胞は増殖が激しいため、抗がん剤の影響を受けやすく血液を造る働きが低下し、白血球、赤血球、血小板ともに減少します。

これらが減少しただけでは、患者さんの自覚症状はほとんどありません。

しかし、白血球（特に好中球）減少は感染、赤血球減少は貧血、血小板減少は出血のリスクを高め、ひとたびこうした合併症を引き起こすと、その苦痛症状は強く、場合によっては重篤な状態となり生命の危険も伴います。

そのため、骨髄毒性に対する対策は大変重要です。



抗がん剤の副作用による骨髄抑制は、薬剤および個人差により若干異なりますが、一般的に投与1～2週間後にピークになり、その後7～10日で回復します。

そのため、抗がん剤投与は、3～4週間ごとに行うことが多くなります。

骨髄抑制の状態では、白血球減少により細菌感染が、赤血球減少により貧血が、血小板減少により出血傾向が、それぞれ生じやすくなります。

2. 種類、治療方法、予防方法

2-1. 白血球（好中球）減少による症状～感染症状（発熱など）、敗血症

血液は白血球・赤血球・血小板で構成されていますが、そのうち白血球は細菌、真菌（かび）、ウイルスなどの病原菌と戦い、体を守る働きをしています。

白血球のうちもっとも多いのは好中球で、全白血球の60～70%を占めます。抗がん剤の影響で好中球が減少すると、病原体と戦う身体の抵抗力が低下して細菌やウイルスが繁殖しやすくなり、感染症が発症します。

白血球が減少すると免疫力が落ちて感染しやすくなります。感染予防のコツは外界と接する粘膜の部分（鼻、口、肛門、尿道、膣）や手を常に清潔に保つことです。普段からうがい、手洗いを励行し、入浴やシャワーで体を清潔にして、感染予防の習慣をつけましょう。

白血球減少のピーク時には、普段のうがいや手洗に加えて、外出を控え、マスクをつけ、生ものを避けるなどの注意をするとさらに細菌やウイルスを防御しやすくなります。

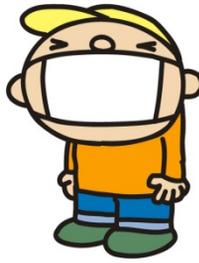
白血球数の減少時に概ね37.5度以上の発熱があったら感染が疑われます。自己判断で解熱剤を飲むと、治療に影響することがあるので、発熱した場合はどうしたらよいかなど、医師にあらかじめ確認しておきましょう。

また、解熱剤等を使った場合は、担当医に報告してください。



1) 感染症の疑われる症状

- 37.5度以上の発熱
- 寒気、ふるえ
- 咳、のどの痛み
- 歯肉痛、虫歯、口内炎
- 下痢、腹痛
- 肛門痛
- 排尿時の痛み、血尿、頻尿、残尿感
- 皮膚の湿疹、発赤
- おりものの増加、性器出血、陰部のかゆみ



2) 抗がん剤を投与時の感染症対策

- 外出時にはマスクを着用し、人ごみの多い時間の外出や買い物はなるべく避ける
- 風邪をひいている人に近付かない
- マスクの着用
- 食事、薬の内服、排泄の前後、外出後、掃除のあと、植物やペットに触れたあとの手洗い（石鹸と流水で洗う）
- 歯垢は口腔内感染を悪化させてしまうため、化学療法の前に歯科を受診し、歯の治療や正確な歯磨き方法を身につける
- 外出後と食事の前後および就寝前のうがい
- 皮膚に付着している常在菌を減らすために毎日入浴し、下着など身に付けるものを清潔にする
- 肉、魚介類、卵などを生で食べるのは控える
- カビを含むチーズ、生野菜や生水を摂取するのを控える
- 瓶やペットボトルの飲料水は開封後24時間以上経ったものは摂取しない

以上は行われている化学療法によっても異なるので、詳しくは担当医と相談してください

2-2. 赤血球減少(貧血)による症状～動悸、息切れ、ふらつき、転倒のリスク

赤血球は酸素の運搬が主な働きのため、赤血球が減少すると、体の臓器が酸素不足になり、手足の冷感・しびれ・立ちくらみ・倦怠感・息切れなどが現れます。

疲れやすい時は十分な休養をとり、体調に無理のない範囲での行動を心がけ、家族にも協力してもらおうとよいでしょう。

1) 貧血の症状

- 息切れ、めまい
- 疲労、倦怠感
- 動悸がする、脈拍が増える
- まぶたの裏（眼瞼結膜）が白い
- 手足が冷たい
- 爪の色が白い
- 顔色が青白い
- 頭痛、頭が重い
- 耳鳴り



2) 抗がん剤を投与時の貧血対策

- 急激な動きを避け、ゆっくり動く
- 新陳代謝が低下するので身体を温める
- 最小限の動きで済むように整備する
- めまいなどがある時には安静にする



2-3. 血小板減少による症状～出血に伴う苦痛、止血処理に伴う苦痛、消化管出血、内臓出血、脳内出血
血小板は、出血を止める役割を持っています。

つまり骨髄抑制が発生することにより、血液を構成する一つである血小板が減少し、出血が止まりにくくなります。

特に抗がん剤による血小板減少は、非常に減少することもあり十分な注意が必要です。

血小板減少の発現時期は抗がん剤の投与10～20日後に、最低値を迎えるものが多いと言われています。

血小板が減少しているときは出血しやすくなるので、ぶついたり、傷つけたりしないように注意します。

傷は感染の原因にもなりますから、調理中の切り傷、やけど、庭仕事、大工仕事にも気をつけましょう。

また、アルコールは出血を助長する作用があるので控えましょう。



1) 抗がん剤を投与時の出血対策

- つまずいたり、転ばないように注意する
- 歯磨きは柔らかい歯ブラシを使用し、
歯肉を傷つけない



- ひげ剃りは電気カミソリを使用する
- 薬剤の筋肉注射を出来るだけ避ける
- 採血時、点滴の後は5分以上圧迫して止血する
- 排便による出血を予防するために整腸剤などを使用する
- 下着や寝間着などの身体の圧迫を最小限にする

●息切れ・動悸

1. 定義

息切れ・動悸は抗がん剤に特有の副作用ではなく、心臓の病気（狭心症や心筋梗塞など）、心臓以外の病気としては貧血やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、パニック障害、更年期障害などでもみられます。

抗がん剤治療中では、抗がん剤の影響で息切れ・動悸を感じることがあります。特に高齢者や、呼吸器障害・循環器障害の既往のある人、心臓部や縦隔への放射線治療を受けた人は起こりやすいです。

2. 種類

1) 貧血 2) 肺障害 3) 心障害によっておこります。

抗がん剤のなかには、心筋（心臓の壁を構成する筋肉）の細胞に対する毒性をもち、心機能を低下させるものがあります。

起こしやすい抗がん剤は、アントラサイクリン系などがあります。



3. 症状

心機能の低下の主な症状は、体を動かした時の動悸や息切れです。また、血液の流れが停滞してうっ血が起こり顔や足の浮腫（むくみ）が現れることもあります。

早期発見のために、顔や足がむくんでいないか、血圧に変化はないか、脈拍の数やリズムは正常か、動悸や息切れ・咳はないか、理由のない疲労感はないかなど日常的に自分の体調をチェックしましょう。

4. 治療法

抗がん剤による心障害の発生頻度は少ないのですが、時に重い心筋障害を引き起こし、心不全に至ることもあります。万一、心不全を起こした場合には、安静にしてください。水分・塩分の摂取を制限したり、症状に応じて利尿剤や血管拡張剤などが使用されます。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

治療開始してから、もともと症状がなかったのに、息切れ・動悸の症状が出現してきた場合には、まず身体を休め、症状について担当医または看護師にお伝えください。



●腎機能障害

1. 定義

腎臓は、体に不要な有害な物質を尿として排泄します。また、余分な水分を排泄して血液量を一定に保つ働きがあります。これらの働きが障害されることを腎機能障害（腎臓のはたらきを障害）といいます。

2. 種類

抗がん剤による腎臓への障害は、

- 1) 腎臓が直接抗がん剤に障害されるものと、
- 2) 抗がん剤が効いて腫瘍が大量に壊れることによって生じるものがあります。

1) 直接障害される腎機能障害

抗がん剤の投与とともに次第に腎臓が障害を受けて、生活に差し支える期間が長くなることがあります。

2) 腫瘍が大量に壊れることによって生じる腎機能障害

抗がん剤治療開始から24～48時間で起こることが多いと言われています。



3. 症状

尿の量が少ない、手足や顔のむくみ、体重の増加、血尿、膀胱炎症状（排尿時の痛み、排尿したのに尿が残ったような感じ、何度も排尿を催すなど）

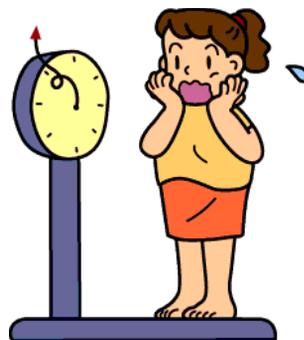
血液検査データの異常【血清クレアチニン（Cre）、血中尿素窒素（BUN）、クレアチニンクリアランス（推定Ccr）、尿酸（UA）、ナトリウム（Na）、カリウム（K）、カルシウム（Ca）、リン（P）など】

4. 治療方法

点滴や利尿剤を使用して腎臓の働きを助ける治療を行います。しかし、腎機能障害がひどくなると透析を要することがありますので、腎機能障害は予防がとても大切です。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

- 治療開始日から尿量の測定を行います。
- 毎朝、食事前に体重を計りましょう。



- 尿を十分に出すことが必要です。
そのため水分を多く摂ることを心がけましょう。
水分は、水だけでなく、お茶でもスポーツドリンクでも構いません。
飲みやすいものを飲みましょう。
飲水量をメモをしておくといいでしょう。
また、食事（たとえば汁物、お茶漬けにするなど）
果物にも水分は含まれています。

- 抗がん剤の種類や治療法によっては、腎機能障害を予防するために点滴を追加することがあります。
追加した点滴は、数時間～長時間（24時間）かかることがあります。
- 尿量が少ないときは、利尿剤を使用することがあります。
- 腫瘍が大量に壊れることで生じる高尿酸血症を改善するために、尿をアルカリ性にする必要があります。
そのため、適時、尿が酸性かアルカリ性かみる検査を看護師が行います。
測定時間はお知らせしますので、尿をコップに取ってお知らせください。
尿が酸性に傾いているときには、アルカリ性にするためのお薬を投与することがあります。
- 手を握ってみて、むくんで握りにくい感覚があればお伝えください。
- 排尿時に出血、痛み、スムーズに尿がでない、排尿したのに尿が残った感じがあるなどの症状がありましたら、
担当医または看護師にお伝えください。



●脱毛

1. 定義

抗がん剤で毛母細胞（毛を作るところ）の働きを抑えることによって、頭髪や眉毛、まつ毛などが抜けることを言います。

2. 脱毛の時期

脱毛は、脱毛が起こりやすい抗がん剤の投与後2～3週間後から始まります。抗がん剤の投与が終了すれば、個人差がありますが3～6ヶ月で毛母細胞が働き始めて髪の毛が生え始めてくることが多いと言われています。生え始めて来た場合でも、ウィッグやバンダナを使用しなくてもよいくらい生えそろうまでには最低でも2年程度かかります。

3. 症状

頭皮にピリピリした刺激があった後に抜ける方もいれば、自覚症状がまったくないまま抜ける方もいます。

髪の毛が一番先に抜けてきますが、眉毛やまつ毛、体毛まで毛が抜けてきます。眉毛やまつ毛、鼻毛がぬけることで、目に汗が入りやすくなったり、ゴミが目に入りやすい、ホコリなどを吸ってしまう、鼻が乾燥しやすいなどの状態が起こることがあります。

また、洗髪時や整髪時には髪の毛がたくさん抜けるのを見るのは辛いと思いますが、清潔にすることを怠ると毛穴の部分にばい菌が入り、毛膿炎もうのうえんを起こして頭皮に湿疹やかぶれを生じることがあります。





4. 治療方法

脱毛に対して確実に効果がでる治療方法は現在のところありません。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

1) 脱毛が起こりやすい抗がん剤を使用することが分かった時（脱毛前）

- 髪が長いと抜けたときの髪の毛の量が多く見えてショックが大きくなります。また、髪の毛も絡まりやすくなります。抜け毛の処理を行うにも簡単にすむため、事前に短めにカットしておくといでしょう。
- 脱毛前にウィッグやバンダナを用意しておくとい安心です。ウィッグは、事前にカットした髪型に合わせて購入しても良いし、先に気に入ったウィッグを購入しておいてウィッグのような髪型にカットしてもらうのも良いといでしょう。
- ウィッグを購入するときは、医療用ウィッグと名のついたものでなくても、おしゃれウィッグでも構いません。自分が気に入ったもの、予算にあったものを選びましょう。また、お店の方にメンテナンス（髪の毛が抜ける前～抜けた後のウィッグの大きさの調整、ウィッグのセットなど）や脱毛時の地毛のカットなどのサービスも聞いてみて、購入後も安心してウィッグを使用できると思えるお店で購入することをおすすめします。
- 脱毛の処理のためにガムテープや粘着テープ付きローラーを用意しておくとい便利です。





2) 脱毛中

- 頭髮の清潔に努めましょう。シャンプーはベビー用シャンプーなどのような刺激の少ないものを使用しましょう。
- 髪の毛はゴシゴシ洗わず、泡で優しく洗いましょう。その後、シャンプーの泡をきれいに洗い流しましょう。(洗面器の底に少しお湯をはり、シャンプーを入れて指でシャカシャカ空気を入れるようにかき混ぜるとシャンプーの泡が作れます。)
- ドライヤーを使用する時は、低温でゆっくりと乾かしましょう。
- パーマやカラーリングは、脱毛の影響がある時は刺激が強すぎるため避けましょう。
- 脱毛をすればじめると白い服を着ていると抜けた毛が肩に目立ちますので、抜けている時は色が濃い服装がおすすめです。
- 帽子やバンダナなどは、肌に優しい天然素材（綿、絹など）を使用するとよいでしょう。



3) 脱毛後

- 生え始めた髪の毛は、毛根や頭皮が抗がん剤の影響を受けているうちは、猫毛のように柔らかいカールをした毛が生えてきます。もともとの髪質とは違う髪の毛が生えてきます。
- パーマやカラーリングの開始時期は、担当医に相談してから決めましょう。



4) お知らせ

患者・家族総合支援センター **暖だん** では、ウィッグ（かつら）の展示室を設けております。



展示室では自由に展示品の見学および試着ができます。また、協力メーカーのパンフレットや個人相談に関する情報をご用意していますので、これから治療される方、治療中の方、外見に関して興味のある方はお気軽にご活用ください。



● 肺障害

1. 定義

感染に伴う肺炎とは異なり、薬剤の肺への直接的影響、間接的影響（免疫系細胞の活性化など）により肺実質におこる炎症のことです。胸部レントゲンやCTを行うと肺の透過性が低下（肺が白く見える）している所見を認めます。

遺伝性素因、加齢、喫煙歴、肺の状態、薬剤の相互作用などの要因も発症に影響するとも言われています。

2. 種類

肺障害以外にも肺線維症、間質性肺炎、間質性肺疾患、肺臓炎、胸膜炎、呼吸窮（促）迫症候群（ARDS）などと記載されていることもあります。

程度としては自覚症状がなく、胸部レントゲンやCTの画像検査でたまたま見つかる軽症のものから、数日の経過で急速に進行し、息をすることが困難（呼吸不全）になって命に関わる重症のものまで様々です。



3. 症状

咳が増えた（あまり痰が絡まない、コンコンといった咳）

息切れが強くなった

呼吸困難（息が吸えない）

動悸がする

熱がでる

疲れやすい といった症状をきたします。

ただし、画像検査での所見のみで自覚症状ないこともあります。診断、病状の評価のために胸部レントゲンやCTをおこないます。その他の疾患の鑑別のために血液検査、細菌検査などを行います。また状況によっては心臓超音波検査、気管支内視鏡検査、肺生検などを行うこともあります。

4. 治療方法

本症が疑われる場合には疑わしい薬剤の使用を中止します。自覚症状がなかったり軽い場合には、その薬剤を中止しただけで自然に良くなることもあります。

悪化が予想される場合や自覚症状が強い場合には副腎皮質ステロイドホルモン剤や免疫抑制剤などの薬剤による治療や、症状を和らげるために酸素吸入を行います。

5. 予防方法（日常生活の注意点）

本障害の発生頻度は少ないですが、予防する方法や発生を予測する方法はありません。

薬剤の相互作用によりこれら発症の誘因となる恐れがありますので、治療を開始する前に健康食品や市販のお薬も含め服用している全ての薬を担当医や薬剤師、看護師に伝えてください。

治療開始してから、

もともと呼吸器症状がない患者さんに肺障害の症状が出現してきた場合には、早めに担当医または看護師にお伝えください。



●浮腫（むくみ）

1. 定義

浮腫とは、いろいろな原因で末端（顔や手足）や体内（胸水・腹水・心嚢^{のう}水）に水分が貯まることをいいます。

一般的には皮下脂肪組織に水分が貯まって生じる“むくみ”のことを意味します。抗がん剤治療の経過中

（1ヶ月以降）に浮腫が現れることがあります。



2. 種類と原因

浮腫には全身にあらわれる浮腫と体の一部分のみにあらわれる浮腫とがあり、主な原因は下記になります。抗がん剤による浮腫は全身性浮腫で、がん治療で行うリンパ節切除術で生じるリンパ浮腫は局所性浮腫のひとつです。

全身性浮腫の原因：心不全、腎不全、肝疾患、甲状腺疾患、
薬剤性、特発性など

局所性浮腫の原因：静脈性、アレルギー、感染(炎症)、廃用性、
リンパ浮腫など

3. 症状

抗がん剤治療による浮腫は全身性浮腫としてあらわれますが、初期は両足に発現することが多く、靴下のゴムのあとが残る、靴が履きにくくなるなどの症状で気づきます。同時期には急激な体重増加（3Kg以上）を伴うこともしばしばみられます。特にタキサン系の抗がん剤（ドセタキセル）の3から4コース以降に強くみられることがわかっています。

子宮がんや乳がんの手術でリンパ節切除を行っている場合には、抗がん剤治療によって浮腫が強く現れることがあります。

4. 治療方法

抗がん剤治療を続けていくうちに、浮腫が強くなる場合がありますが、その際は、からだの中の水分を尿として排泄させるために利尿剤が処方される場合もあります。

むくみが強い場合は抗がん剤の副作用が軽減するまで、下記5の注意点を守ると同時に、軽いリンパマッサージを開始して脚や腕を全体を圧迫する弾性ストッキングの使用を追加します。

（リンパマッサージ指導やストッキングのサイズ・種類の選定については専門のスタッフが対応します。）

5. 予防方法（日常生活の注意点）

抗がん剤の種類によっては、アレルギーと浮腫の予防目的で抗がん剤治療と同時にステロイドを内服することがあります。

また普段から下記の事に注意し、悪化の予防に努めましょう。

- 皮膚を清潔にすると共に、保湿剤を使用して乾燥を防ぎましょう。
- 小さな傷でも化膿してむくみが強くなる事があります。ケガをしないように気をつけましょう。
- 疲れたときは、枕や座布団で脚や手を少し高い位置（10から15cm程度）にして横になりましょう。
- 衣服や靴下はゴムで一部を締め付けるものを避けましょう。
- 一部を締め付けるアクセサリーや腕時計ははずしておきましょう。
- 塩分の摂りすぎに気をつけましょう。



ご心配な点があれば、まずはかかりつけ医にご相談ください。
なお、かかりつけ医に連絡がつかない場合は、
以下の連絡先にご連絡ください。

◆四国がんセンターの連絡先◆

【平日】 8:30~17:15
四国がんセンター がん相談支援センター
(直通番号) 089-999-1114

【平日上記時間外および土・日・祝祭日】
日直/夜間当直師長
(代表番号) 089-999-1111

* 外来受診日や検査予約日の変更については、
予約センターにご連絡ください

【平日】 8:30~17:15
(直通番号) 089-999-1112

