

抗がん剤治療を受けられるかたへ

(このパンフレットは外来患者さん、入院患者さんどちらも対象にしております)



様

あなたの受けられる治療は

療法で

す。

治療につかわれる抗がん剤

(商品名)

(商品名)

(商品名)

(商品名)

(商品名)

スケジュール

2週間ごとに治療をおこなう

3週間ごとに治療をおこなう

4週間ごとに治療をおこなう

4週治療をおこない1週間休む

1週間ごとに治療を3回おこない1週間休む

★ 治療の効果がある間続ける場合もあります

治療のながれ

治療当日に**血液検査**があります(前日の場合もあります)。

また、治療を受けるあなたの体調も大事です。

「吐き気がある」「食欲がない」「食べられない」

「下痢（または便秘）をしている」「体がだるくて動きたくない」

「手足がしびれる」

など実際に起こった症状について

いつ・どの程度・どのくらい持続したか・どう対処して・どうだったかを我慢することなく医師または看護師に教えてください。

この結果で治療を当日おこなうかどうか**主治医が決定**します。

治療になれば、**抗がん剤の前に、副作用予防のための点滴**をおこないます。

使う抗がん剤によって異なりますが、下記の薬のうちのいくつかを用いることが多いです。

◆ ガスター錠またはザンタック[㊟]

・・・アレルギー予防をかねた胃薬

◆ ポララミン[㊟]またはベナ錠、レスタミン錠（内服）

・・・アレルギー予防

◆ デカドロン[㊟]

・・・アレルギー予防、吐き気の予防

◆ ナゼア[㊟]またはカイトリル[㊟]、セロトーン[㊟]、ゾフラン錠（内服）

・・・吐き気の予防

治療中気をつけていただきたいこと

<アレルギーについて>

抗がん剤はどの薬もアレルギーを起こす危険性があります。

アレルギーを起こしやすい薬については、必ず、アレルギー予防の点滴や内服を行います。

このため、実際にアレルギー症状のおきる患者さんは少ないのですが、中にはアレルギー反応ができる方もいらっしゃいます。

もし、治療開始後

「顔がほてる、赤くなる」「かゆい」「ぶつぶつがでた」

「息がしにくい感じがする」「頭が痛い」

など治療前にはなかった症状がでたら、「これくらいは我慢できる」などと思わず、すぐに医師または看護師に知らせてください。

<点滴もれ>

抗がん剤は、種類によって血管外にもれたあとの十分な処置が行われなかった場合などに

重い皮膚障害を来すものがあります。

リザーバーを入れている患者さんでも針が抜けかかった場合にはおこります。

もし、点滴中または点滴のあとに、点滴針を入れている（いた）周辺が

「ちくちくする」などの痛みや熱い感じ、違和感などを感じた場合には、

すぐに医師または看護師にお知らせください。

★ リザーバーを入れていない方は、治療前に受ける採血をできるだけ

反対側の腕で行った方が安全です。

同じ腕の場合は、痛いと思いますが手首に近い血管で行った方が安全です。

<薬の中に含まれるアルコールについて>

タキソール[®]（パクリタキセル）、タキソテール[®]（ドセタキセル）

という抗がん剤にはアルコールが含まれています。

☆パクリタキセルのアルコール量

1週間ごとに治療をおこなう際の1回のアルコール相当量

⇒コップ1杯（約200ml）のビールに相当

3週間ごとに治療をおこなう際の1回のアルコール相当量

⇒ジョッキ1杯（約500ml）のビールに相当



☆ドセタキセルの場合はそれよりは少ない量になります。

お酒に弱いかた、飲めない方にも使いますが、

前もってスタッフにお知らせください。

また、車を運転すると酒気帯びになることもありますので、御注意ください。

できるだけ、御自分の運転での来院はお避けください。

副作用について

抗がん剤の標的はがん細胞ですが、がん細胞だけに薬を効くようにする方法はまだ確立されていません。

したがって、抗がん剤の投与を受けると正常細胞のなかでも成長のスピードの早いもの（骨髄・粘膜・毛根・爪・生殖器）などが影響を受けることになり、いわゆる「副作用」として症状があらわれることとなります。

また、**心臓、膀胱、肺、神経系**にも障害を与えることがあります。治療が終了すると多くの正常細胞は急速に回復するので、副作用の多くは、個人差はありますが次第に軽くなってきます。

★ 副作用は人によって大きく違ってきます。心配しすぎないようにして、できるだけリラックスして治療を受けるようにしましょう。

★ 治療中はあなたが主役です。

副作用をコントロールしながら、できるだけ今までどおりの生活がすごせるよう、みんなでお手伝いしますが、そのためには情報の共有が重要です。

どんな症状があつて、どう感じたか、どういうふうに行動したか教えてください。



吐き気・嘔吐



最近、吐き気止めの良い薬が開発され、症状をおさえることが可能になってきました。

吐き気・嘔吐は、出現する時期によって次の3つに分けられます。

1・治療開始から24時間以内におこる吐き気・嘔吐

抗がん剤そのものによる影響が考えられ、予防薬であるカイトリル

(またはナゼア、セロトーン、内服ではゾフランザイデイス)、デカドロンなどがよく効きます。

2・治療開始から2日目以降、数日の間におこる吐き気・嘔吐

個人差が大きく原因はまだ良くわかっていません。

ナゼア、カイトリル、セロトーンなどが効く場合もありますが、プリンペランやデカドロンなどその他の種類の吐き気止めがよく効く場合もあります。

「吐き気止めは効かない」とあきらめないで、医師や看護師に声をかけてください。

あなたに一番合うお薬を探しましょう。

3・治療のことを考えることによりおこる吐き気・嘔吐

一度治療で吐き気や嘔吐を経験すると次から病院に来ただけ、点滴を見ただけで吐き気を感じることもあります。

このような場合には気持ちを落ち着ける薬が効果的なことがあります。

吐き気が強いとき・・・

- ✚ 深呼吸をする、ゆるめの服をきて**身体を出来るだけ締めつけない**ようにしましょう。
- ✚ 一回に食べる量を少なくして**食事の回数を多く**しましょう。
- ✚ 食事のときに水分をとりすぎないようにし、
食事のとき以外にできるだけ多くの水分をとりましょう。
- ✚ 温かいものは匂いで吐き気を誘発しやすいので、**室温程度に冷まして**から食べるようにしましょう
- ✚ 甘いもの、揚げ物、脂肪分は避けましょう。
消化のよい、胃に長く溜まらないものの方がいいでしょう。

消化のしやすい調理法は煮る・蒸す・茹でる方法です。

消化しやすい食べ物（例）・・・

粥、おじや、雑炊、煮込みうどん、フレンチトースト、ソフトパン、半熟卵、茶碗蒸し、スクランブルエッグ、かき玉汁、卵豆腐、炒り卵、温泉卵、プリン、鯛・ひらめ・かれい・あじ・たら・まぐろ・さけ・かきなどの煮物（焼き物）、グラタン、シチュー、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ババロア、アイスクリーム、湯豆腐、冷奴、豆腐のあんかけ、白和え、納豆、味噌汁、粉ふき芋、ポテトサラダ、とろろいも、野菜の煮物、ビスケット、クッキー、カステラ、卵ボーロ、ゼリー など

- ✚ 治療開始の2時間前くらいからは食事をとらない、食後2時間くらいは横にならない などを試してみてください。
- ✚ リラクゼーションが効果的といわれているので、自分にあったリラクゼーション方法をみつけることも大事です。
漸進的弛緩法・呼吸法・アロマテラピー・つぼ刺激など

脱 毛



髪の毛の細胞は頭皮に約10万個あり、一つ一つが個別に発毛から脱毛までの周期を営んでいます。

ですから普段は一気に髪が生えて一気に抜けるということは起こりません。

約10万個の髪の毛の細胞のうちおよそ90%が2~6年かけて成長しており、あとの10%が抜けるまへの準備をし、一日に約100本が自然に脱毛しています。

抗がん剤はこの成長をしている90%の髪の毛の細胞にも影響を与えるので、急激な脱毛が起こって来ます。

ただし抗がん剤の影響は一時的なものですので、**治療が終了し3~6ヶ月すれば**

再び髪の毛は生えてきます。

脱毛には外見上の問題が大きいのはもちろんですが、頭皮を保護するという髪の毛の役割が低下するという問題も同時におこります。

脱毛は治療開始後すぐにはおこりません。

10日~2、3週間ぐらいで起こり始めることが多いようです。

もし、あなたの治療に使われる薬が「脱毛の可能性が高い」と説明をうけたら、治療の前に

かつらや帽子、バンダナ、スカーフ、ナイトキャップなどの準備

をしておくことをお勧めします。抜け始める時期と白血球が下がってくる時期が同じなので、人ごみへの外出が一時難しくなることがあるのと、抜け始めると店で試着して購入することをためらってしまい結果的に合わないものを購入することがあるためです。

ウィッグメーカーのパンフレットも用意していますので、医師や看護師に声をかけてください。

インターネットには患者会の情報や「夏目雅子ひまわり基金（かつら無償提供）」などの情報もあります。

髪の毛の長い方は、あらかじめ短めにカットしておいたほうが、脱毛が始まったときに手入れが楽なようです。

抗がん剤によって、脱毛の起こりやすさ、程度は違います。

完全に髪の毛がなくなる頻度

50%以上（薄くなる程度の脱毛の頻度はほぼ100%）

パクリタキセル(タキソール®)、ドセタキセル(タキソテール®)

エピルビシン(ファルモルビシン®)、ドキシソルビシン(アドリアシン®)

エトポシド(ラステット®)、イホスマイド(イホマイド®)、イダルビシン(イダマイシン®)

50%以下5%以上（薄くなる程度を含めるともっと高い頻度になります）

ビノレルビン(ナベルビン)、ビンクリスチン(オンコビン)、イリノテカン(トポテシン)、

シクロフォスファミド(エンドキサン®)、メトトレキサート(メソトレキセート®)、

アクチノマイシンD(コスメゲン®)、ブレオマイシン(ブレオ®)、ビンデシン(フィルデシン®)、

ペプロマイシン(ペプレオ®)、ミトキサントロン(ノバントロン®)

5%未満

シスプラチン(ランダ®)、5-FU、マイトマイシン、塩酸ゲムシタビン(ジェムザール®)、

カルボプラチン(パラプラチン®)、アクプラチン(アクプラ®) ビンブラスチン(エグザール®)、

メルファラン(アルケラン®)、

脱毛が始まったら・・・

- ✚ 刺激の少ない弱酸性のシャンプー（赤ちゃん用など）を使いましょう。
抜けるのが嫌で髪を洗わないかたがいますが、この時期は体を清潔にすることも大事ですので、頭皮もやさしくマッサージして週に2回程度は洗ってください。
自然乾燥、または柔らかいタオルで乾かしましょう。
- ✚ ブラシは柔らかく目の荒いものを使ってください。
- ✚ またパーマ、毛染め、ドライヤーは避けましょう。
- ✚ 脱毛はまつ毛や、まゆ毛にもおこることがあります。
- ✚ ほこりが目を傷つけないよう目薬などを使用しましょう。

口内炎



治療開始後3～7日頃、または**白血球の低下したとき**などに出現します。

口の中がヒリヒリしたり、痛みが出現したり、唾液が減少して口が乾く感じがします。

重症になると痛みのため食事するのが辛い、出血するなど食事をとることが困難になることもあります。

辛い時期もあるとおもいますが、**口内炎は治療終了後2～3週間すると必ずよくなります。**

医療スタッフと力をあわせて乗り切りましょう！

★ビデオもありますので希望される時はおしらせください

口内炎には予防が一番です

✚ できれば**治療開始前に虫歯の治療**をしておきましょう。

✚ 義歯のある人で合わないところがある場合も前もって直しておきましょう。

できれば治療中は義歯を外して就寝しよう。

✚ **毎食後の歯磨き**（柔らかい歯ブラシで口の中を傷つけないように）をし、よくうがいをしましょう。

✚ 口内炎の起こる可能性の高い治療を受ける方は、刺激を避けるため、喫煙、アルコール飲料、スパイスの効いたものなどは控えたほうがいいでしょう。

✚ 毎日**口の中を見る習慣**をつけることも重要です。

毎朝、歯磨き、うがいの後に懐中電灯を使って、唇と舌も含めて口を見ましょう。

ヒリヒリするところがある、白い斑点ができている、痛い所がある、食べたり飲んだりするのが辛い、出血しているなどの症状があればできるだけ早く**医師、看護師に知らせてください。**

口内炎がおこったら・・・

✚ 引き続き歯磨きとうがいをして、口の中をきれいにしておきます。

ただし、歯ブラシでは刺激が強すぎて歯磨きが充分行えないときは、うがいを重点的にします。

✚ **口内炎の治療にはうがい薬や塗り薬などの多くのお薬があります。**

✚ 症状によって処方しますので、医師、看護師に相談してください。

食事は基本的には自分の食べられるものを食べるのが大事になります。
ただし、口に刺激を与えないために熱いもの、硬いもの、
香辛料の刺激の強いもの、酸味の強いものは我慢しましょう。

味覚異常・口腔乾燥

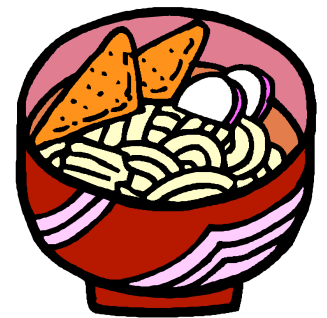


味覚異常は塩味が鈍感になったり、苦く感じたり、甘みに敏感になったり、味を感じなくなったりと人によって症状は様々です。口内炎などで口のなかに傷があるかどうかでも食事の内容が変わりますが・・・

- ✚ 塩味がいつもと違う感じかたになった場合は、塩、醤油、味噌などの調味料をかえてみたり、だしやごまの香り、酢の物などをためしてみましよう。
- ✚ 甘みを敏感に感じる場合は、塩味を濃いめにしてみたり、砂糖を控える、酸味を利用する、スパイスを利用するなどしてみましよう。
- ✚ 味を感じないときは味付けをいつもより濃くしたり、酢の物、汁物、果物をとる回数を増やす、食事を少し冷まして食べるなどしましよう。
- ✚ 口の中が乾燥するときは、梅干をなめる、飴をなめる、シュガーレスのガムやするめをかむ、水分をとる、レモン水、炭酸水などでうがいをする、飲み込みやすい水分の多い食事を工夫するなどしましよう。

食事の例

おすましなどのスープ類、ポタージュスープ、シチュー、スポーツドリンク、野菜ジュース、くだものジュース、ヨーグルト、プリン、ゼリー、アイスクリーム、おじや、雑炊、おかゆ、煮込みうどん、湯豆腐、冷奴、あんかけ豆腐、たまご豆腐、温泉卵、茶碗蒸し、そうめん



- • のどごしがよくて水分と一緒に飲み込めることがポイントです。
- ◆ 唾液は噛むことによって分泌が促進されるので、柔らかいものでも良く噛むことを心がけてください。
- ◆ 口の中が乾燥している間は、いつでも水分補給ができるようにお茶や水をペットボトルなどにいれて身近においておきましょう。
- ◆ 治療の飲み薬やスプレーもありますので症状のひどいかたは主治医と相談してください。

食欲不振



治療中は、吐き気や口内炎、病気への不安、抗がん剤の影響など様々な理由で食欲の低下がおこります。原因となっている症状をとることが一番重要ですが、「欲しくないから食べない」「食べられない」と食事をすることをあきらめないでください。

食欲不振は個人差がありますが、治療をしている方は誰でも経験する副作用です。

食欲の無いときは一口だけでも食べ続けることが大切です。

食べ物が胃の中に入ることによって胃液が増加し、それが食欲を増進する刺激になります。

また食べ物が腸にはいって腸が正常に運動することによって腸の生理機能が働き免疫力がアップします。

全く食べない期間が長いと小腸の粘膜が落ちて吸収が悪くなり悪循環です。

- ✚ 食事の時間にこだわらず、少しでも食欲のあるときに食べるようにしましょう。
- ✚ 食べたくない日、食べられない日は、水分をたくさん飲むようにしましょう。
- ✚ なるべく家族や友人と食事をしましょう。
- ✚ 食事を作らなくてはいけなかつたは、治療のスケジュールにあわせて、体調のいいときに何食分かを準備しておくといいでしょう。
- ✚ 可能ならば家族や友人の助けをかりて食事作りから解放されるのもいいかもしれません。

下痢



抗がん剤の種類によっては消化管の粘膜が損傷をうけ、下痢をすることがあります。

ただ消化管粘膜も再生しますので、通常は一時的な症状です。

抗がん剤治療開始後24時間以内に起こる下痢は比較的軽微な症状が多いようです。

しかし、治療開始後数日たって起こる下痢は腹痛も強く、便も水様となる場合があります。

10回/日以上の下痢となったり、便に血液が混じることもあります。

このような症状がおこったら至急病院に連絡をしてください。

下痢がおこったら・・・

- ✚ 下痢止めが処方されますので下痢がおさまるまで十分に使いましょう。
また一回に食べる量を少なくし、食事の回数を多くしましょう。
- ✚ 生野菜、豆類、生やドライのフルーツ（バナナ、オレンジ、桃はかまいません）、ポップコーンなどの繊維の多く入った食べ物は避けて、
繊維の少ない食事を取りましょう。
- ✚ コーヒー、紅茶、お茶、アルコール類、揚げ物や脂っこいもの、
スパイスの効いた物など刺激のあるものもさけましょう。
- ✚ 体の中の水分とカリウムが失われるので、バナナやオレンジ、
じゃがいも、桃などでカリウムを補い、牛乳などの乳製品は避けるようにしましょう。

便秘



抗がん剤の種類によっては腸の動きが弱くなり、便秘になることがあります。また、治療中は運動不足や吐き気による食事量や水分摂取量の減少によっても便秘になります。

便秘になると「吐き気」「食欲不振」「頭痛」「不眠」「全身倦怠感」などの

症状がみられ、ひどい場合は腸がうごかなくなる「イレウス(腸閉塞)」になることもあります。

- ✚ できれば毎日同じ時間に排便を試みるように習慣をつけましょう。
- ✚ できるだけ水分をとるようにしましょう（すこしずつ、何回かにわけて）。
- ✚ 体を動かすことにより腸の運動がうながされるため、散歩するなど適度に運動をしましょう。
- ✚ 腰やお腹を暖めるのも効果があります。
- ✚ 抗がん剤の副作用でおこる便秘には、便を軟らかくする薬を服用することも必要になります。

同じ治療を数回繰り返して受ける場合は、治療開始前に予防的に下剤の服用を開始するなど工夫し調節していきましょう。

飲み方についてわからない時はスタッフに相談してください。

倦怠感



倦怠感とは「だるい」「すぐ疲れてしまう」「何もする気がおきない」「体が重い」「集中できない」などと感じることです。

抗がん剤によって影響を受けた正常な細胞が自己修復をしようとしてより多くのエネルギーを使用するためにおこったり、食欲不振などからエネルギー不足、副作用による様々な不快な症状の出現のためにおこったりします。

倦怠感**は抗がん剤治療を受けるほとんどの方が感じるもの**といわれています。

一般的に**初回投与の2～3日目に出現し1週間前後でピーク**をむかえます。

その後徐々に軽減しますが、治療が繰り返し行われる場合は、倦怠感が蓄積し増強します。

倦怠感がでてきたら・・・

- 一日のうちどこに一番体力があるかを考え、必要な用事はその時間帯に行うようにしましょう。スケジュールや活動の優先順位を考えましょう。
- 活動したあとは必ず休息が取れるようにしましょう。
- できれば**昼寝**をしましょう。ソファに横になったり、**短い休息**を何度も取り入れましょう。
- 倦怠感以外の副作用を積極的にコントロールしましょう。
- マッサージやリラクゼーションも試してみてください。
- 水分は十分とれていますか？吐き気などのために水分が十分取れていないときには**脱水による倦怠感**が出ている場合があります。



大事なことは、倦怠感によって寝たきりにならないことです。休息をとりながら、すこしでも体を動かしましょう。**散歩**にゆくのをおすすめします。

もし起き上がるのもつらい、寝ていても動悸がするなど、今まで感じたことのないようなしんどさを感じたら病院に連絡しましょう。

手足のしびれ



抗がん剤の種類によっては手足のしびれがおこってくることがあります。

手のひら全体や足の裏、ひざの近くまでしびれやびりびりした痛みがでてきます。

治療をやめれば回復しますが、治療中不快な思いをされるかもしれません。

症状を完全に取り去ることはむづかしいですが、少しでも軽くする方法はあります。

もしこのような症状がでてきたら医師や看護師に教えてください。

しびれがでてきたら・・・

✚ しびれのため手足の感覚が鈍くなっています。傷や火傷に気をつけましょう。

低温やけどにも注意してください。

料理する方は熱湯や火の取り扱い、包丁などの刃物の取り扱いに十分注意してください。

✚ しびれている部位を温めると末梢の循環をよくする効果があります。

しかし個人差があり逆にしびれを強く感じるかたもいます。

✚ 足先がしびれている場合、しめつける靴下やきつめの靴はしびれを増強させる可能性がありますので注意しましょう。

スリッパやサンダル、ヒールなどは、足先の感覚がにぶっていると脱げ易く、ころんでしまう危険がありますので避けたほうがよいでしょう。

また車の運転にも注意が必要です。

足先のしびれの程度によっては運転を控えたほうがよいこともあります。

日常生活に支障が出るほどのしびれがでたら治療について主治医と相談しましょう。

あとどのくらい治療を続ける予定か、他の治療法に変更することが可能なのかどうかなど話し合うことも大切です。

皮膚の変化・爪の変化



抗がん剤によっては皮膚が乾燥したり、手足の先や口の中が黒ずんできたりということがおこります。

症状が重い場合は、痛みを伴って赤くはれ、水疱やびらんができることがあります。手のひらや足の裏が硬くなりひび割れることもあります。

また爪が黒ずんだり、スジができたり、変形したり、はがれたりすることもあります。いずれも治療が終了したり、薬を減量したりすることで症状がコントロールできます。

手の爪・・・全ていれかわるまで4～8ヶ月

足の爪・・・全ていれかわるまで1～1年半

- ✚ 尿素系の保湿クリームを使いましょう。
- ✚ クリームの吸収を高めるために夜寝るときには、木綿の手袋と靴下をつけるとういようです。
- ✚ お皿を洗うときはゴム手袋をしましょう。
- ✚ 爪は短く切っておきましょう。
- ✚ 皮膚の黒ずみには日に当たらないようにし、帽子や傘、日焼け止めを使いましょう。

腎臓と膀胱



腎臓は体内の異物や老廃物をろ過する臓器です。

抗がん剤は肝臓で代謝され、腸へと送られるものと腎臓でろ過され排泄されるものがあります。

腎臓から排泄される抗がん剤は、腎臓のはたらきがよくないと使うことができません。また抗がん剤によって腎臓自体が影響を受ける可能性があります。

薬によっては膀胱の粘膜が影響を受ける場合があります。このためこういった抗がん剤を使用するときは、点滴をたくさんすることによって腎臓から膀胱にはできるだけ濃度の薄くなった抗がん剤が通っていくようにしています。

したがって尿の回数が増えるため、なんどもトイレに行く必要があります。

✚ 点滴がなくなってもしばらくは水分をできるだけとるようにしましょう。

吐き気などで水分が取れない場合は点滴が追加になるかもしれません。

✚ 治療中は尿に触らないように気を付けましょう。こぼしてしまったりした場合は早急にふき取り、できれば水を流して洗っておきましょう。

涙目



薬によっては明かりをまぶしく感じたり、涙が出てくる場合があります。

また抗がん剤が涙に分泌される事で結膜などに炎症を起こす事があります。

眼を強くこすらずに涙を柔らかいガーゼなどで抑えるようにして吸い取ってください。治療継続には影響しませんが、症状がひどくなるようであればお知らせください。

筋肉痛・関節痛



抗がん剤の点滴をして2～3日目くらいから肩や腰、太ももの筋肉痛や関節痛がおこることがあります。

1週間以内に回復しますが、治療の度に出現します。

痛み止めを使用しながら治療を行っていきますが、

この時期はできれば家事や仕事はセーブし、身体を休めてください。

もし日常生活を送るのに支障がでるような場合はお知らせください。

性機能障害



抗がん剤は性腺機能に何らかの影響を与えると考えられていますが、使われる薬の種類や量によっても影響の程度が変わってきます。

また同じ薬でも女性と男性ではその影響は全く違ってきます。

基本的には（一定期間を除けば）普通の日常生活を送ってかまいません。

しかし薬の影響でこれまでと違った様々な症状が出る可能性もあり動揺されることもあるかとおもわれます。

また治療後にお子さんを望まれる方もおいでるかもしれません。

専門のスタッフもいますのでいつでも声をかけてみてください。

骨髄抑制



骨髄は、**血液のもと**を造っています。

治療中は副作用を早期に発見し治療するために**定期的な検査**を行います。

血液検査をすることによって**骨髄に対する影響**もみえています。

白血球減少

骨髄で作られる白血球は、私たちの体を**感染から防ぐ働き**をしています。

この白血球の仲間である**好中球**は**細菌感染を防ぐ役割**をしています。

白血球は治療開始後、**7～14日後**に最も少なくなります。

白血球数は2000/ μ L以下になると、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

非常に少なくなったときは、

白血球を増やす薬であるG-CSF製剤（グラン[®]、ノイトロジン[®]、ノイアップ[®]など）の皮下注射をすることもあります。

感染予防・・・

- ✚ 口からの感染を予防するため、手洗いとうがいが基本です。

食事の前、トイレの後の手洗いは丁寧にしましょう。

外出から帰ったあとの手洗いとうがいも忘れないようにしてください。

- ✚ 感染症にかかっている人の近くや人ごみには行かないようにしましょう

(特に治療開始後7～14日目頃は注意)。

ポリオや麻疹、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）のワクチンを受けた人との接触も避けましょう。

- ✚ 髭剃りや歯磨きで皮膚や歯肉に傷をつけないようにしましょう。

切り傷や擦り傷を作ってしまったときは、

傷を流水と石鹼できれいに洗ったあとに消毒

(市販の消毒液でかまいません) をしましょう。

- ✚ 規則正しい排便の習慣をつけましょう。

硬い便によって肛門が傷つき、そこから感染をおこすことがあります。

便秘がちの方はお知らせください。

排便後は肛門の周りを清潔にしておきましょう(ウォシュレットなどの使用)。

- ✚ もし治療開始前に、痔や虫歯があれば治療をしておくようにしましょう。

- ✚ (体調をみながらですが、できれば) 毎日お風呂に入ってください。

- ✚ この時期(治療開始後7~14日目頃)は性生活もひかえましょう。

薬によっては男性も女性も局所の粘膜にびらんを生じることがあります。

- ✚ ガーデニングなどの庭仕事、ペットの世話をするときは

手袋をしましょう。

- ✚ (入院中のかたは) 生花は付着している虫や花粉などが感染の原因となることがあるのでご遠慮ください。

また風邪をひいている人やお子様のご面会も感染の機会が

増えることになるので、ご家族以外のかたのご面会はなるべくおさげください。



しかし、十分注意をしても感染する可能性はあります。

37.5℃以上の発熱、発汗、寒気、のどの痛み、咳、排尿時の痛み、下痢、

傷の発赤やうみ、目やに、口内炎、陰部のかゆみなどの症状がでたら、

病院に連絡し症状を話してください。

場合によっては受診していただくこともあります。

貧血

赤血球が減少すると貧血になります。

貧血になると、体に十分な酸素の供給が行われなくなるので、疲れ易くなったり、めまいや息切れなどの症状がでてくることがあります。

貧血になったら・・・

- ✚ 十分に休養をとりましょう。
- ✚ また、めまいがおこる方は、起き上がるときやからだの向きを変えるときなどに体をゆっくり動かすことを意識しましょう。
- ✚ 貧血の程度によっては輸血が必要な場合がありますが、食事でもよくなることは少ないです。食べられるものを普通にとっていただいて結構です。



出血

血小板が減少すると止血が充分にできなくなるため、出血しやすくなります。

ちょっとした傷でも血が止まりにくくなったり、すこし当たっただけで内出血を起こしたりするようになります。

もし、歯ぐきからの出血や鼻血、打った覚えのない内出血が向こう脛にできていたり、点々と紫斑がでたり、尿が赤味を帯びたり、便の色が赤かったりもしくは黒かったりということがあれば、至急病院に連絡してください。

ご家族のかたへ



治療中は感染症にかかりやすい状態です。

患者さんご自身のうがいや手洗いはもちろん重要ですが、

一緒に生活されているご家族のかたも出来るだけ外から持ち込まないように、患者さんと一緒にうがい、手洗いをしましょう。

抗がん剤の副作用や食事のこと、通院の方法など、患者さんともども不安を持たれる事も多いかと思えます。

心配なことは遠慮なく、近くのスタッフに声をかけてください。



リラクゼーション法

漸進的筋弛緩法・・・筋肉の緊張をほぐしリラックス状態にする方法

イメージ療法・・・穏やかな風景、美しい風景をイメージする方法

呼吸法・・・深呼吸法、腹式呼吸法（鼻から大きく息をすって、口をすぼめた状態で少しずつゆっくりできるだけ長く息を吐き出します。）

指圧療法（吐き気をおさえるといわれるツボ刺激）

手首から指3本分心臓寄り得手首中央の「内関（ないかん）」というツボを押さえる