

化学療法とあなた- がんになった人々への支援

米国国立癌研究所(NCI)小冊子

第1章 このガイドブックについて.....	2
第2章 化学療法についての Q&A.....	3
第3章 医師や看護師との面談時のヒント.....	10
第4章 化学療法中の感情.....	12
第5章 化学療法の副作用.....	14
第6章 化学療法に伴う副作用の一覧.....	15
第7章 副作用とその対処法.....	17
第8章 副作用に対処する食事.....	50
第9章 詳しい情報を得るための連絡先(訳注:英語).....	57
第10章 その他の情報.....	59

第1章 このガイドブックについて

『化学療法とあなた』はこれからがんの化学療法を受ける方、または現在受けている方のために書かれたガイドブックです。家族・友人・他の身近な人たちにもお読みいただけることでしょう。

この冊子は化学療法全般についてのガイドブックです。本書には化学療法と副作用についての情報はじめ、治療前、治療期間中および治療終了後にどのようなことに気をつけたらよいかなどが書かれています。

本書を最初から最後まですべて読む必要はありません。今必要な章をお読みいただき、他の章も読みたいときにいつでもお読みください。

この冊子に書かれていること:

- **化学療法についての Q&A:** 化学療法とは何か、化学療法ががん細胞にどのような影響を与えるのかといった、よくある質問に対する回答。
- **化学療法の副作用とその対処法:** 化学療法によって起こりうる副作用とその他の問題を解説。該当する章では、あなたと担当の医師もしくは看護師がこうした副作用に対処する方法も述べられています。
- **担当の医師や看護師と話し合うためのアドバイス:** 担当医・看護師・その他のがん治療に関わる人々と話し合うために考えておくべき質問など。
- **その他の情報:** この冊子で解説される化学療法や他の話題に関して、より詳しい情報を印刷物やインターネット、あるいは電話で得られる参照先一覧。(※訳注:リンク先は米国)

化学療法の治療期間中に予測されることについて、担当医や看護師と話し合しましょう。この冊子のどの部分を読めばよいか、副作用の対処方法のどれがあなたに適しているかなどを勧めてくれることでしょう。

この冊子に記載されている製品や商標はあくまでも一例です。米国政府が特定の製品または商標を推奨することはなく、ここで言及されていないからといってそれらの製品や商標の品質が劣るという意味ではありません。

第2章 化学療法についてのQ&A

化学療法とは何ですか？	化学療法(または化療と呼ばれます)は、がん細胞を殺傷する薬剤を使用するがん治療です。
化学療法はどのように作用しますか？	化学療法は、急速に成長・分裂するがん細胞の増殖を止める、または遅らせることによって作用します。しかし、口や腸の内側を覆う細胞や、髪の毛を成長させる正常細胞も急速に分裂するため、それらに害を与える可能性があります。正常細胞が損傷すると副作用が生じることがあります。多くの場合、副作用は化学療法終了後に改善するか、消失します。
化学療法によって可能となるのは何ですか？	がんの種類・進行度によりますが、化学療法は下記の目的で使用されます。 <ul style="list-style-type: none">● がんの治癒-化学療法により、体内にがん細胞が認められなくなる、および、がん細胞が再び増殖しない状態までがん細胞を死滅させる。● がんの制御-化学療法によって、がんの転移を妨ぐ、または、その増殖を遅らせるか、他の部位に転移したがん細胞を死滅させる。● 症状緩和(緩和療法ともいわれます)-化学療法によって疼痛や苦痛の原因になっている腫瘍を縮小させる。
化学療法はどのように使用されますか？	化学療法単独でがん治療が行われることもありますが、多くの場合は外科手術、放射線治療、または生物学的療法と併用で化学療法を受けます。化学療法によって以下のことが可能となります。 <ul style="list-style-type: none">● 外科手術や放射線治療の前に用いて、腫瘍を縮小させる。術前補助化学療法(ネオアジュバント療法)と呼ばれる。● 外科手術や放射線治療の後に用いて、残存する可能性があるがん細胞を死滅させる。術後補助化学療法(アジュバント療法)と呼ばれる。● 放射線治療や生物学的療法の効果を補助する。● 再発したがん細胞(再発がん)や他の部位に転移したがん細胞(転移がん)を死滅させる。

<p>担当の医師は化学療法で使用する薬剤をどのようにして決めるのですか？</p>	<p>この選択は以下によって決まります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 罹患しているがんの種類。化学療法で使用する薬剤の中には、多くのがん種に対して用いられるものがあります。一方で、1～2種のがんに対してのみ使用される薬剤もあります。 以前に化学療法を受けたことがあるかどうか。 糖尿病や心臓病など、健康上の問題が他にあるかどうか。
<p>化学療法を受けるためには、どこに行けばよいのですか。</p>	<p>入院中、自宅、または医院、診療所、もしくは病院の外来（入院する必要がない）において化学療法を受けることができます。どこで化学療法を受けたとしても、担当の医師と看護師は副作用を注意して観察し、必要があれば薬剤を変更することがあります。</p>
<p>どれくらいの頻度で化学療法を受けられるのでしょうか？</p>	<p>化学療法の治療スケジュールはそれぞれ異なります。あなたが化学療法を受ける頻度や期間は、次のことにより決まります。</p> <ul style="list-style-type: none"> がんの種類や進行度 治療目的（化学療法の目的が、がんの治癒、がんの制御、または症状緩和なのか）。 化学療法の種類 あなたの体が化学療法にどのように反応するか <p>通常、患者は1サイクル単位で化学療法を受けます。サイクルとは化学療法による治療期間のことで、その後、休薬期間が設けられます。例えば、化学療法を1週間受けると、その後に休薬期間が3週間続きます。この4週間で1サイクルになります。休薬期間を設けることで、その間、あなたの体は新しい正常細胞をつくる機会が得られます。</p>
<p>化学療法中に予定された投薬を受けないこともできますか？</p>	<p>予定された化学療法を休むことはよいことではありません。しかし、担当の医師や看護師は化学療法のスケジュールを変更することがあります。この変更は、副作用が発生した場合です。この場合、担当の医師や看護師は、副作用の対処法といつ治療を再開するかを説明します。</p>
<p>どのような方法で化学療法が行</p>	<p>化学療法は多くの方法によって行うことが可能です。</p>

<p>われますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 注射：この化学療法は、腕、大腿、腰の筋肉、あるいは腕や脚、もしくは腹部の脂肪が多い部分の皮下に注射によって行われます。 ● 動脈内注射 (Intra-arterial: IA)：これは、がんに栄養を供給している動脈に対して直接行われます。 ● 腹腔内注射 (Intraperitoneal: IP)：これは、腹腔(腸、胃、肝臓、および卵巣などの器官が入っている部分)に対して直接行われます。 ● 静脈内注射 (Intravenous: IV)：これは、静脈に対して直接行われます。 ● 局所投与：これは、軟膏を皮膚に塗ることで行われます。 ● 経口投与：これは、錠剤、カプセル、または液剤を飲み下すことで行われます。
---------------	---

静脈内注射による化学療法を受ける場合を知っておくべきこと

化学療法は、通常、手や前腕の静脈に設置される細い針を介して行われます。担当の看護師が治療開始時に手や前腕の静脈に針を刺します。そして、治療終了時に針を抜きます。あなたが静脈内注射による化学療法を受けている間に痛みや灼熱感を感じる場合は、すぐに担当の医師や看護師に知らせましょう。

静脈内注射による化学療法は、カテーテルやポートを介し、時にはポンプとともに行われます。

- **カテーテル**：カテーテルは柔らかくて細い管です。多くの場合、外科医はカテーテルの一端を胸部の大静脈に設置します。もう一端は、体外に出しておきます。ほとんどの場合、カテーテルはすべての化学療法が済むまで体内に留置されます。カテーテルは、がんに対する化学療法以外の薬剤の投与や採血の目的で使用されることもあります。カテーテル周辺の感染症の徴候を必ず観察してください。感染症の詳細に関しては、第7章の「**感染症**」を参照ください。
- **ポート**：ポートは、皮下に埋め込まれるプラスチックまたは金属製の小型の円盤です。カテーテルは、ポートを大動脈、多くの場合は胸部の大血管へ接続する役割を果たします。担当の看護師は注射針をポートに刺して化学療法を行ったり、または、採血したりします。化学療法が1

日以上にわたって行われる場合、この注射針はそのまま留置されることがあります。ポート周辺の感染症の徴候を必ず観察してください。感染症の詳細に関しては、第7章の「**感染症**」を参照ください。

- **輸液ポンプ**: 輸液ポンプはしばしばカテーテルやポートに接続されます。輸液ポンプはカテーテルやポートを介して流れ込む、薬剤の量および速度を制御します。輸液ポンプには埋込型と体外型があります。体外型輸液ポンプは体外に設置されます。体外型輸液ポンプはほとんどの場合、携帯することができます。埋込型輸液ポンプは手術により皮下に埋め込まれます。

**化学療法中は、
どのような状態
になりますか？**

化学療法の影響は人によって異なります。どのように感じるかは治療前の健康状態、がんの種類、進行度、あなたが受けている化学療法の種類、およびその投与量によって変わります。医師と看護師も、化学療法を受けている間、あなたにどのような副作用が現れるかを明確に予測することはできません。

化学療法を受けた直後に気分が悪くなる人もいます。最も多く見られる副作用は倦怠感、つまり疲労感や体力の消耗です。倦怠感に備えるには、次のことを試みてください。

- 化学療法を受ける際は、誰かに医療機関まで車で送迎してもらおう。
- 化学療法を受ける当日やその翌日は休みましょう。
- 化学療法を受ける当日や、少なくとも翌日までは、食事や子供の世話を手伝ってもらいましょう。

化学療法による副作用の管理に役立つ方法は数多くあります。詳細に関しては、第6章「**化学療法に伴う副作用の一覧**」を参照してください。

**化学療法中に、
働くことはできま
すか？**

体調に応じて仕事のスケジュールを調整することができれば、化学療法を受けている間も働くことができます。働くことができるかどうかは仕事の種類にもよるでしょう。可能ならば、体調の悪い時にはパートタイムで働いたり、在宅勤務ができるかどうか、尋ねてみてもよいでしょう。

法律では、雇用者ががん治療を受けている場合、事業主はその雇用者の必要に応じて勤務スケジュールを調整するように求められています。化学療法中に仕事を調整してもらう方法について雇用者に相談してください。ソーシャルワーカーに相談することで、これらの法令についてさらに知ることができます。(※訳注: 米国での事情になります)

化学療法中に、市販薬や処方薬を服用することはできますか？

これは、受けている化学療法の種類や服用しようとする薬の種類によります。担当の医師や看護師に承諾を得た薬だけを飲むようにしましょう。あなたが服用する市販薬や処方薬はすべて(下剤、抗アレルギー薬、風邪薬、鎮痛剤、アスピリン、イブプロフェンを含む)、担当の医師や看護師に相談してください。

すべての薬を診察時に持参して見てもらうことも、担当の医師や看護師にこれらの薬を把握してもらう方法の一つです。医師や看護師が知る必要があるのは以下のことです。

- 各薬剤名
- 服用理由
- 服用量
- 服用回数

市販薬、処方薬、ビタミン剤、ミネラル剤、栄養補助食品、または薬草(ハーブ)を摂取する前に、それらがどのようなものであっても、担当の医師や看護師に相談してください。

化学療法を受けている間に、ビタミン剤、ミネラ

これらの製品の中には、化学療法薬の作用を変えるものもあります。そのため、化学療法を受ける前には、あなたが服用するビタミン剤、ミネラ

<p>ル剤、栄養補助食品、または薬草（ハーブ）を摂取することができますか？</p>	<p>ル剤、栄養補助食品、および薬草（ハーブ）すべてについて担当の医師や看護師に話すことが重要です。化学療法を受けている間は、これらの製品いずれを摂取する場合でも、その前に担当の医師に相談してください。</p>
<p>化学療法が効いているかどうかをどのようにして知ることができますか？</p>	<p>担当の医師は身体検査と医学的検査（血液検査、X線撮影など）を行います。また、あなたの気分についても尋ねます。</p> <p>あなたは副作用によって化学療法が効いているかどうかを判断することはできません。重篤な副作用は化学療法がよく効いているという意味だと考え、副作用が無いことは化学療法が効いていないのだと考える人もいます。しかし実際は、化学療法が効果的にがんと闘っていることと副作用との関係はありません。</p>
<p>化学療法の費用はどれくらいでしょうか？</p>	<p>化学療法の費用について記述するのは困難です。費用は次のことにより異なります。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用された化学療法の種類および投与量 • 化学療法の投与期間および投与回数 • 化学療法をどこで受けたか。自宅、診療所、または入院中か。 • あなたが住んでいる国の地域
<p>医療保険で化学療法の費用が支払われますか？</p>	<p>支払い対象について加入している医療保険へ相談してください。尋ねるべき質問は、以下の通りです。（訳注：米国での事情になります）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 私が加入している医療保険の支払い対象は何ですか？ • 私やかかりつけの診療所は、支払い対象となる各治療を受ける前に、保険会社へ連絡をする必要はありますか？ • 私が支払うべき対象項目は何ですか？ • 自分が望む医師のもとで診察を受けることはできますか？または、推奨される医療提供者リストから選ぶ必要がありますか？ • 専門医に会うための書面による照会は必要ですか？ • 予約するたびに、患者負担金（私が支払う必要がある医療費）は必要ですか？

	<ul style="list-style-type: none"> • 保険会社が支払う前に、自己負担額(私が支払わなければならない一定額の医療費)はありますか？ • 処方薬はどこでもらうべきですか？ • 私が入院患者、または外来患者どちらの場合であっても、保険会社は検査費と治療費のすべてを支払いますか？
<p>加盟している健康保険とうまく連携する最善の方法は何ですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 化学療法による治療が行われる前に保険契約証書を読んで、あなたの保険プランの支払い対象を調べて下さい。 • 全ての治療費と保険請求書の記録をとってください。 • 保険会社から要求される書類は全てを送ってください。これには、往診、処方箋、検査の領収書が含まれます。あなた自身の記録用にコピーも確実に取って置いてください。 • 必要に応じて、保険書類作成の支援を求めようして下さい。友人、家族、ソーシャルワーカー、または高齢者センターなどの地域団体へ依頼することができます。 • 保険会社でカバーされると思っていたものが支払われなかった場合は、なぜ支払いが拒否されたのか調べましょう。それから、次にすべきことについて医師や看護師に相談してください。医師や看護師は、その決定を不服として訴える方法や他にとるべき行動を提案してくれるかもしれません。
<p>臨床試験とは何ですか？また、私にとっての治療上の選択肢の1つとなりますか？</p>	<p>がん臨床試験(がん治療研究やがん研究とも呼ばれます)は、がん患者に対する新しい治療法を研究するものです。がん臨床試験は、新しい種類の化学療法、その他の種類の治療法、または複数の治療法を併用する新しい手段の研究となることがあります。これらすべてのがん臨床試験の目的は、がん患者に役立つより良い方法を見つけることです。担当の医師や看護師から臨床試験への参加を勧められるかもしれませんし、あなたから参加できる臨床試験がないか尋ねることもできます。臨床試験の参加に同意する前に、次のことを確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 利益:どの臨床試験においても、良質のがん治療を受けることができます。その臨床試験がどのようにあなたや他の患者の役に立つの

	<p>か、尋ねてください。例えば、あなたは新しい治療法や新薬の投与を受ける最初の人々の1人になるかもしれません。</p> <ul style="list-style-type: none"> • リスク:新しい治療法が必ずしも標準治療より優れているわけではなく、場合によっては標準治療に及ばないこともあります。また、この新しい治療法が優れていても、あなたのがんに対してあまり効果がないことがあります。 • 費用:保険会社は臨床試験の一部である治療の費用を支払う場合と支払わない場合があります。臨床試験の参加に同意する前に、保険会社に相談して、この治療の費用が支払われることを確認してください。 <p>臨床試験についてさらに知りたい場合は、NCIがん情報サービスに連絡してください。同サービスへの連絡方法に関しては、第9章「詳しい情報を得るための連絡先」を参照してください。</p>
--	---

第3章 医師や看護師との面談時のヒント

質問すべきこと

- **面談前に質問をリストアップする。**回答を聞きながら、新たな質問を書きとめていく「会話の流れに応じた質問リスト」にする人もいるでしょう。質問表には医師や看護師の回答を書き込む余白をとっておきましょう。
- **家族または信頼できる友人に、診察に同行してもらおう。**医師や看護師の言ったことを理解するのに同行者が助けになったり、診察が終わった後に話し相手になったりしてもらえます。
- **疑問はすべて聞く。**くだらない質問など存在しません。回答内容が理解できなければ、わかるまで聞きましょう。
- **メモを取る。**メモ書きするか、録音しましょう。後でメモを読み返したり、何と言われたか思いだしたりすることができます。
- **自分のがんの種類と化学療法についての情報を文書でもらう。**

- 医師や看護師に、どこまで詳しい情報を知りたいか、いつ知りたいかを知らせましょう。また、それ以上知りたくない時もその旨を知らせましょう。がんや治療に関して、すべてを知りたいと思う人もいれば、あまり知りたくないという人もいます。あなた次第なのです。
- 医師や看護師への緊急時の連絡方法を確認する。これには、誰に電話をし、どこへ行けばよいかも含まれます。

質問すべきこと

がんについて	<ul style="list-style-type: none"> • 私のがんはどのような種類ですか? _____. • 私のがんの病期(ステージ)は何ですか? _____.
化学療法について	<ul style="list-style-type: none"> • なぜ私には化学療法が必要なのですか? _____. • 化学療法の目標は何ですか? _____. • 化学療法の利益は何ですか? _____. • 化学療法のリスクは何ですか? _____. • 私のがん種には、他の治療法はありますか? _____. • 私のがん種の標準治療はどのようなものですか? _____. • 私のがん種を対象とする臨床試験はありますか? _____.
治療について	<ul style="list-style-type: none"> • 私は何回コースの化学療法を受けるのですか? 一回の治療はどのくらい時間がかかりますか? 治療の間隔は、どのくらいですか? _____. • どのような種類の化学療法を受けるのでしょうか? _____. • 薬はどのように投与されますか? _____. • 治療はどこで行われますか? _____. • 1回の治療時間はどの程度ですか? _____. • 治療日には、誰かに送り迎えの運転をまかせた方がいいでしょうか? _____.
副作用について	<ul style="list-style-type: none"> • すぐに出てくる副作用は何ですか? _____. • 後で出てくる副作用は何ですか? _____. • それらの副作用は、どれくらい重いものですか? _____. • それらの副作用は、どのくらいの期間続きますか? _____. • 副作用は、治療後にすべてなくなりますか? _____.

	<ul style="list-style-type: none"> ● それらの副作用に対処、あるいは緩和するために、何をしたらいいですか？ _____. ● それらの副作用に対処、あるいは緩和するために、医師や看護師は何ができますか？ _____. ● 副作用がどういう状態になったら、医師や看護師に電話すべきですか？ _____.
--	---

第4章 化学療法中の感情

化学療法中は、次のような感情が沸き起こる時があるかもしれません。

- 心配
- 落ち込み
- 恐れ
- 怒り
- 苛立ち
- 絶望感
- 孤独感

化学療法を受けている期間に、さまざまな感情が現れることは正常なことです。がんとの共存や治療を受けることは、ストレスが大きいものです。また、倦怠感のために、こうした感情に対処するのが余計に難しくなる場合があります。

化学療法中のさまざまな感情にどう対処すればよいでしょうか？

- **リラックス:** 静かな時間を見つけ、お気に入りの場所にいる自分を想像してみましょう。深呼吸したり、心地よい音楽を聴いてみましょう。気分を落ち着け、ストレスを軽くする助けになるかもしれません。
- **運動:** 軽い運動で気分が良くなったという人が数多くいます。歩く、自転車に乗る、ヨガをするなど、できる運動は沢山あります。医師や看護師に、どのような運動ができるか相談しましょう。

- **他の人と話す**: 自分の気持ちについて、信頼できる人に話してみましょう。親しい友人や家族、病院付きの牧師、看護師、ソーシャルワーカーなど、落ち着いてじっくり話を聞いてくれる相手を選びましょう。また、化学療法を受けている人と話してみるのも役立つかもしれません。
- **サポートグループに加わる**: がんのサポートグループは、がん患者を支援する団体です。こうしたグループでは同じ悩みを持つ人と出会って、自分の感情について話したり、他の人の話を聞くことができます。他の人がどのように、がんや化学療法、副作用に対処しているのかを知ることができます。医師や看護師、ソーシャルワーカーは、近隣のサポートグループについて情報を持っていることがあります。また、インターネットを使ってオンライン上で話し合うサポートグループもあり、出かけられない人には便利です。

心配ごとや困っていることがあれば、医師や看護師に相談しましょう。カウンセリングを要望するものもよいかもしれません。また感情への対処が難しい場合には、医師が薬の服用を推奨することもあります。

化学療法を受けている期間に、さまざまな感情が湧き起こることは自然なことです。がんとの共存や治療を受けることは、やはりストレスに感じるものです。

がん治療中に、自分の感情や人間関係などへの対処法について、より詳しく知りたい場合は、NCI 小冊子の *[Taking Time: Support for People With Cancer](#)* (時間をかけて: 癌患者を支援する) をご参照ください。無償の小冊子は <https://pubs.cancer.gov/ncipl> または 1-800-4-CANCER(米国)で入手できます。

より詳しい情報のための連絡先

National Cancer Institute

Cancer Information Service

フリーダイヤル: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

テレタイプ: 1-800-332-8615

インターネット: www.cancer.gov

オンラインチャット: www.cancer.gov/help

海外癌医療情報リファレンス

Cancer Care, Inc.

がん患者とその家族に対する無償支援、情報、資金援助、実地的な援助を提供。

フリーダイヤル: 1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)

電子メール: info@cancercares.org

インターネット: www.cancercares.org 

The Wellness Community

がん患者およびその家族に、精神面・感情面での支援を無料で提供。

フリーダイヤル: 1-888-793-WELL (1-888-793-9355)

電話: 202-659-9709

電子メール: help@thewellnesscommunity.org

インターネット: www.thewellnesscommunity.org 

第5章 化学療法の副作用

副作用とは何ですか？	副作用とはがん治療によって起こる問題です。化学療法によって起こる一般的な副作用には、倦怠感、吐き気、嘔吐、血球数の減少、脱毛、口内炎、疼痛などがあります。
なぜ副作用が起きるのですか？	化学療法は、増殖の速いがん細胞を殺傷するように作られていますが、増殖の速い健康な細胞にも影響を与えてしまいます。それには口腔内や腸の内側にある細胞、骨髄内にある血液細胞をつくる細胞、体毛を生やす細胞などがあります。化学療法がこうした健康な細胞を傷つけるために副作用が起こるのです。

<p>私にも化学療法の副作用が現れますか？</p>	<p>多くの副作用を経験する人もいれば、一部、またはまったく副作用が現れない患者もいます。これは化学療法に使われる薬剤の種類や用量、そして患者の体がそれにどう反応するかによります。化学療法を始める前に、医師や看護師と、予測される副作用について話をしましょう。</p>
<p>副作用はどのくらいの期間続きますか？</p>	<p>副作用がどのくらいの期間続くかは、患者の健康状態と、どのような化学療法を受けるかによります。ほとんどの副作用は、化学療法が終わればなくなりますが、場合によっては、副作用が消えるまでに何カ月あるいは何年もかかることもあります。</p> <p>時には、化学療法は、消失しない長期的な副作用をもたらすことがあります。心臓や肺、神経、腎臓、生殖臓器に損傷を与えるなどです。化学療法の中には、何年か後に、二次癌をもたらす可能性があるものもあります。長期的副作用を受ける可能性について、医師か看護師に聞いてみましょう。</p>
<p>副作用への対処は何かありますか？</p>	<p>化学療法の副作用の予防あるいは対処する方法は多くあり、医師は各治療後の回復を促すよう助けてくれます。どうい副作用が起きる可能性があり、どう対処したらよいかを医師や看護師と話し合しましょう。体調の変化に気づいたら、必ず医師や看護師に伝えましょう。それが副作用の徴候かも知れません。</p> <p>第6章「化学療法に伴う副作用の一覧」という表に、起きる可能性がある副作用の一覧と、各症状についてより詳しい情報へのリンクがあります。</p>

第6章 化学療法に伴う副作用の一覧

以下の表は化学療法によって起きる可能性がある副作用の一覧です。すべての患者にこれらすべての副作用が起こるわけではありません。どのような副作用が起きるかは、受けている化学療法の薬剤の種類や用量、そして患者に糖尿病や心臓疾患といったその他の疾患があるかどうかによって一人一人違います。

この一覧にある副作用について、医師や看護師と話しましょう。どの副作用が起こる可能性があるのか、尋ねておきましょう。

私が投与を受ける化学療法の薬剤名：

多くの副作用を経験する患者もいれば、いくつかの副作用を経験する患者、まったく副作用を受けない患者もいます。

副作用	起こる可能性のある副作用
貧血	
食欲の変化	
出血	
便秘	
下痢	
倦怠感	
インフルエンザ様の症状	

体液貯留	
脱毛	
感染症	
不妊症	
口腔および喉の変化	
吐き気と嘔吐	
神経系の変化	
疼痛	
性機能の変化	
皮膚および爪の変化	
視覚の変化	
泌尿器、腎臓、膀胱の 変化	

第 7 章 副作用とその対処法

貧血

食欲の変化

出血

便秘

下痢

倦怠感

脱毛

感染症

不妊症

口腔および喉の変化

吐き気および嘔吐

神経系の変化

疼痛

性機能の変化

皮膚および爪の変化

泌尿器、腎臓および膀胱の変化

その他の影響

インフルエンザ様の症状

体液貯留

視覚の変化

貧血

どのようなもので、なぜ起きるのか

赤血球は全身に酸素を運びます。貧血は身体が必要な酸素を運ぶ赤血球が不足している状態です。身体に十分酸素がいきわたらないと心臓への負担が大きくなります。その場合、心臓がドキドキするとか鼓動が早すぎるように感じます。また、貧血状態の時は、息切れ、弱り、めまい、気を失ったり激しい疲れも感じます。

化学療法の中には、骨髄が新しい赤血球を作りにくくするものがあるために貧血を起こすことがあります。

対処方法

休息を沢山とる: 毎晩少なくとも 8 時間は眠りましょう。また、日中に 1、2 回の短い昼寝(1 時間以内)をとるのもよいでしょう。

活動を制限しましょう: 一番大事だと思うことだけするという事です。例えば、仕事には行くが家の掃除はしない、夕食を作る代わりに持ち帰りの食事を注文する、などです。

援助を受け入れましょう: 家族や友人が助けを申し出た時は、それを受け入れましょう。子供の世話を
する、食料品を買ってくる、お遣いに行く、病院まで車で送る、またはその他の家事を手伝ってくれるでし
ょう。

バランスの取れた食事を取りましょう: 身体が必要とするカロリーとたんぱく質を十分に含む食事を選びま
しょう。カロリーは体重維持に役立ちますし、追加のたんぱく質は、がんの治療により傷ついた細胞の修
復を助けます。医師、看護師や栄養士と、あなたにとって最適な食事について相談しましょう(詳細は、
7章内の「**食欲の変化**」の項を参照下さい)。

ゆっくりと立ち上がりましょう: 急に立ち上がるとめまいを感じるかもしれません。

横たわった状態から立ち上がる時は、立ち上がる前に1分ほど座りましょう。

化学療法を受けている間、主治医や看護師はあなたの血液(血球数)をチェックしています。赤血球
数が減少しすぎると、輸血が必要になるかもしれません。主治医は、赤血球の増加を促進する(スピー
ドアップする)薬(訳注:この薬剤はがんの増殖を促進するとの報告が多くあり、使用が制限されています。
日本では未承認)を処方したり、鉄分や他のビタミン剤を取るよう勧めることもあります。

このような時には医師か看護師に電話しましょう

- 倦怠感がひどくなり、通常の活動も出来ない時
- めまいを感じるか、失神しそうな時
- 息切れする時
- 心臓がドキドキするか、鼓動がとても早い時

食欲の変化

どのようなもので、なぜ起きるのか

化学療法は食欲に影響を与えることがあります。吐き気(吐きそうな気分)、あるいは口や喉の問題によ
りものを食べると口内が痛む、または味覚を失わせる薬を使用しているなどの理由により、食欲がなくな

ります。食欲は、気分の落ち込みや疲れによっても減退します。食欲喪失は、一日、数週間、あるいは数カ月続くこともあります。

食欲が無い場合でも、上手に食べることは重要です。これは、多くのタンパク質、ビタミンやカロリーを含むものを摂取するということです。上手に食べることができれば、身体が感染症と戦い、化学療法で損傷した細胞の修復するのに役立ちます。食べられないことが続くと、体重減少、衰弱や倦怠感にも繋がります。

癌の治療によっては、体重が増加したり、食欲が増えたりします。自分の食欲にどのような変化が起こる可能性があるのか、医師や看護師、あるいは栄養士に必ず確認し、その対処法も聞いておきましょう。

対処方法

3 食しっかりと食べる代わりに、軽めの食事や間食を 5、6 回取りましょう: カロリーやタンパク質を多く含む飲食物をとりましょう。これらの一覧は、8 章内「**高カロリー・高タンパクの飲食物**」の項を参照してください。

食事や間食の時間を決めましょう: 空腹になったときに食べるのではなく、時間が来たら食べましょう。化学療法の間は空腹を感じないかもしれませんが、食べなくてははいけないのです。

固形物を食べたくない時は、ミルクシェイク、スムージーやジュース、スープを飲みましょう: これらの液体は身体が必要とするタンパク質、ビタミンやカロリーを与えてくれます。流動食の一覧は 8 章内「**流動食**」の項を参照してください。

プラスチック製のスプーンやフォークを使いましょう: ある種類の化学療法によっては、口の中に金属の味を感じる場合があります。プラスチック製のスプーンやフォークで食べると、金属の味が減るのに役立ちます。ガラス製の鍋や平鍋で料理するのも役立ちます。

身体を動かすことで食欲増進させましょう: 例えば、昼食前にちょっと散歩すると食欲が出るかもしれません。または、食事前や食事中に飲みすぎて食欲を無くさないように気をつけましょう。

日常の習慣を変えてみまましょう: いつもキッチンで食べているのなら、リビングで食べてみるというように、食べる場所を変えてみまましょう。一人で食事するのではなく、他の人と食事するのもいいでしょう。一人で食

べる場合、ラジオを聴いたりテレビを見たりするのもいいでしょう。新しい食材やレシピに挑戦して食事の幅を広げるのもよいかもしれません。

担当医や看護師、栄養士に相談しましょう：医師たちは、ビタミン剤や、栄養補助食品(高タンパク飲料など)をもう少し摂取してほしいと考えているかもしれません。もし、長期間食べられず体重が減少している場合は、食欲増進する薬、もしくは静脈点滴や栄養チューブから栄養を摂取する必要があるかもしれません。

NCI 冊子「癌患者の食事に関するアドバイス：治療前・治療中・および治療後」では食事を楽にするための多くのヒントが掲載されており、NCI の Cancer Information Service (がん情報サービス)にて、無料で入手できます。情報入手については、第 9 章「**詳しい情報を得るための連絡先**」をお読みください。

出血

どのようなもので、なぜ起きるのか

血小板は、出血したときに血液を凝固させる細胞です。化学療法は、骨髄が血小板を作る能力に影響を与えるため、血小板の数を減少させてしまいます。血小板の数が少ないことを、血小板減少症といいます。この状態は、あざが出来たり(特にどこかに当たったり、ぶつかったりしていなくても)、鼻血、口中からの出血や小さな赤い斑点のような発疹がでたりします。

対処方法

推奨：

- 一番柔らかいタイプの歯ブラシで歯磨きしましょう
- 歯磨きする前に、歯ブラシの毛をお湯ですすいで柔らかくしましょう
- 鼻は優しくかみましよう
- はさみ、ナイフなど、鋭利なものを使用する時は、気をつけましよう
- かみそりではなく、電気髭剃りを使いましよう
- 切り傷には、出血が止まるまで、優しく、しっかりと押さえましよう

家の中でも病院でも、いつも靴を履くようにしましょう

注意！：

- 糸ようじ(デンタルフロス)や爪楊枝を使うこと
- スポーツや、その最中に怪我をするような活動
- タンポン、浣腸、座薬や直腸体温計の使用
- 襟や袖口、ベルトがきつい服

以下については、事前に担当医や看護師に確認しましょう

- ビールやワイン、他のアルコール飲料の摂取
- 性交渉
- ビタミン剤、ハーブ、ミネラル類、栄養補助食品、アスピリンや他の市販薬の摂取。これらの製品の中には、化学療法の働きを変えてしまうものがあります。

ビタミン剤、ハーブ、ミネラル類、栄養補助食品、アスピリンや他の市販薬を摂取する前に、担当医や看護師に確認しましょう。

便秘になった時には、担当医に知らせましょう

担当医は、排便時に力まないように、または腸から出血しないように、便をやわらかくする薬を処方します。詳しくは、7章内の「便秘」の項を参照してください。

担当医や看護師は頻繁に血小板数をチェックしています

もしもあなたの血小板の数が少なすぎる場合は、投薬、血小板輸血または化学療法の延期が必要になるかもしれません。

下記の症状がおこったら、担当医または看護師に連絡してください。

- どこにもぶつかっていないのにあざができる
- 肌に小さな赤い斑点ができる
- 赤やピンク色の血尿ができる

- 便通が黒、または血が混じっている
- 歯茎や鼻から出血する
- 生理の出血が多い、あるいは生理が長引く
- 生理でないのに性器から出血する
- 頭痛、または物の見え方がいつもと違う
- 腕や足が温かい、または熱い時
- 強い眠気を感じる、あるいは錯乱する

便秘

どのようなもので、なぜ起きるのか

便秘は排便の回数が減り、便が硬く乾いて、押し出せない時のことです。腸が動いて痛んだり、腹部膨満感や吐き気を感じたりすることもあります。げっぷやおならが頻繁に出たり、胃のさしこみや腸に圧迫感を感じたりします。

化学療法や鎮痛薬により便秘をおこすことがあります。あまり身体を動かさず、座ったり横になっている時間が長い場合にも便秘になります。または、食物繊維が少ないものばかり食べたり、十分に水分を取らなかつたりしても便秘になります。

対処方法

- **排便記録をとりましょう**: 記録を担当医や看護師に見せて、普段の便通はどのような状態なのか話しましょう。こうすると、あなたが現在便秘の状態なのかどうか分かりやすくなります。
- **毎日コップ 8 杯の水または飲み物を摂取しましょう**: 温かい、または熱い飲み物、たとえばコーヒーや紅茶を飲むと便秘解消に役立つことに、多くの人が気づいています。プルーンジュースのような果物のジュースも便秘解消に役立ちます。
- **日々活動的にすごしましょう**: ウォーキングや、自転車、ヨガをすることで活動的にすごせます。もし歩くことができないなら、椅子に掛けたまま、もしくはベッドの上でできる運動について質問してください。担当医や看護師と、もっと活動的に過ごす方法について話し合しましょう。

- **繊維質が豊富な食物について、担当医や看護師、栄養士に質問しましょう:** 繊維質豊富な食物や沢山の水分は、あなたの便をやわらかくします。全粒粉のパンやシリアル、乾燥した豆やえんどう豆、生野菜、新鮮な果物やドライフルーツ、ナッツ類やポップコーンは良い食物繊維の源です。(詳しいことは、8章内「**食物繊維の多い食べ物**」の一覧を参照ください。)

繊維質を含む食物をたくさん食べた時は、水分を取るのを忘れないようにしましょう。

- **便通が2日間無いときは、担当医または看護師に相談しましょう:** 担当医が、食物繊維のサプリメントや下剤、便通をやわらかくする薬、または浣腸を勧めるかもしれません。担当医や看護師に確認しないで、これらのものを使わないようにしてください。

食物繊維のサプリメントや下剤、便通をやわらかくする薬、または浣腸をする前に、担当医や看護師に相談して下さい。

下痢

どのようなもので、なぜ起こるのか

下痢は、柔らかく、緩くて水状の便通が頻繁に起こることです。化学療法によって、大腸や小腸の内側の健常細胞が損傷するため、下痢を引き起こすことがあります。また、腸の動きを早くすることもあります。感染症や、あるいは便秘を解消する薬によっても下痢になることがあります。

対処方法

3食しっかりと食べる代わりに、軽めの食事や間食を5、6回取りましょう

ナトリウムやカリウムのような、塩分が多い食べ物について、担当医や看護師に質問しましょう: 下痢が起こると身体から塩分が失われるので、それを補う必要があります。バナナ、オレンジ、桃や杏のネクタールや、ゆでたジャガイモやマッシュポテトにはナトリウムおよびカリウムが豊富に含まれています。

毎日コップ8～12杯の透明な液体を取りましょう: これらには、水、透明なスープ、ジンジャーエール、スポーツ飲料が含まれます。室温のものを、ゆっくり飲みましょう。炭酸飲料は飲む前に炭酸を抜きましょう。飲み物によって余計に喉が渇く時や、むかつきがある(吐きそうになる)ようなら、追加で水を飲みましょう。

海外癌医療情報リファレンス

繊維質の少ないものを食べましょう: 食物繊維を沢山含むものは、下痢を悪化させます。バナナ、白米、白パン、プレーンやバニラヨーグルトのような繊維質の少ないものを食べましょう。それ以外のアイデアについては 8 章内「**食物繊維の少ない食べ物**」の項も参照してください。

24 時間以上下痢が続く、あるいは下痢と同時に痛みやさしこみがある場合は、担当医や看護師に相談しましょう: 下痢に対処する薬を処方してくれるでしょう。失った水分や栄養分を補うために静脈点滴が必要になるかもしれません。どのような下痢の薬でも、担当医や看護師に尋ねずに使用するのを避けて下さい。

下痢止めの薬を飲む前に、担当医か看護師に相談しましょう。

排便後は優しく拭きましょう: 排便後にはトイレットペーパーの代わりに、赤ちゃん用のおしり拭きを使ったり、スプレーで水を吹きつけたりして綺麗にしましょう。もしもお尻が痛かったり、出血したり、痔になった時は、担当医や看護師に相談しましょう。

透明な液体食に限定すべきか、担当医に相談しましょう: これによって腸を休ませることが出来ます。殆どの方がこの食習慣を 5 日以内行っています。透明な液体食の一覧は 8 章内「**流動食**」の項を参照してください。

避けるべきもの

- 非常に熱いもの、または冷たいもの
- ビール、ワイン、その他のアルコール飲料
- 牛乳、または、アイスクリーム、ミルクシェイク、サワークリームやチーズなどの乳製品
- 辛いソースやサルサ、チリやカレーのような香辛料の効いた食べ物
- フライドポテトやハンバーガーのような油っぽいものや揚げ物
- レギュラーコーヒーや紅茶、コーラやチョコレートのようなカフェインの入った飲食物
- ガスの元になるもの。乾燥豆を調理したもの、キャベツ、ブロッコリー、豆乳や豆乳製品など
- 食物繊維が多いもの。乾燥豆を調理したもの、生の果物や野菜、ナッツ類や全粒粉のパンやシリアル類など

倦怠感

海外癌医療情報リファレンス

どのようなもので、なぜ起きるのか

化学療法による倦怠感には、軽いものから極度の疲労感まであります。多くの人は倦怠感を、弱った、疲れた、やつれはてた、しんどい、重たい、またはだるい感と表します。多くの場合、休んだからといって改善されません

多くの人は、倦怠感は化学療法の間ずっと感じたり、終わってから数週間か数カ月続いたりすることさえあるといえます。化学療法の種類、頻繁に通院することの負担や、ストレス、不安感、抑うつによっても倦怠感は起こります。化学療法と同時に放射線療法も受けている場合、倦怠感はより深刻なものになるかもしれません。

倦怠感は下記のものによっても起こります：

- 貧血
- 痛み
- 投薬
- 食欲の変化
- 睡眠障害
- 運動不足
- 呼吸障害
- 感染症
- 多くのことを一度にやり過ぎる
- 他の健康上の問題

倦怠感は突然起こることも、徐々に起こることもあり、倦怠感の感じ方も人によって異なります。同じ化学療法を受けている別の人と比べても、あなたの倦怠感のほうが大きい場合も、少ない場合もあります。

対処方法

- **リラックス**:瞑想、祈り、ヨガ、イメージ療法、視覚化などの方法で、リラックスやストレス減少するといいでしょう。

- **しっかり飲み、食べる**: 3食しっかりと食べる代わりに、軽めの食事や間食を5、6回取るほうがよいことがあります。簡単に作れるもの、例えば缶詰のスープ、冷凍食品、ヨーグルトやカッテージチーズなどを傍に常備しておきましょう。毎日沢山の水分ーコップ8杯分の水かジュースを飲みましょう。
- **休憩時間を計画にいれましょう**: 日中に休憩または軽く昼寝すると、気分が良くなります。多くの方は、長時間の昼寝よりも10分から15分みの休憩のほうが助けになると言います。昼寝する時は、1時間以内に心がけましょう。昼寝は長すぎないほうが、夜の眠りを妨げません。
- **活動的になりましょう**: 研究によると、運動は倦怠感を和らげ、夜ぐっすり眠れるようになることと示しています。15分の散歩、ヨガやエアロバイクを試してみましょう。一番元気な時間帯に、活動するように計画をたてましょう。化学療法の間には活動的であるにはどのようにするのがよいか、担当医や看護師と相談しましょう。
- **やりすぎないようにしましょう**: だるい時は、やりたいことすべてをするには十分な体力が無いのかもしれない。やりたい活動を選択して、他のことは誰か他の人に助けをもらいましょう。例えば読書、編み物、新しい外国語をテープで勉強するといった、静かな活動を試みましょう。
- **毎晩最低8時間の睡眠をとりましょう**: これは、化学療法の前に必要としていた睡眠時間より長いかもしれません。日中に活動的だと、夜ぐっすり眠りやすくなります。就寝する前にリラックスするのも助けになることでしょう。例えば、読書とか、ジグソーパズル、音楽を聴くといった、静かな趣味もよいでしょう。
- **あなたにあう勤務計画を立てましょう**: 倦怠感、仕事をする体力に影響するかもしれません。すべて予定どおりの仕事ができるほど元気かもしれませんし、あるいは勤務時間を減らすー1日数時間か、週に2、3日の勤務にするー必要があるかもしれません。もし職場が許すなら、在宅勤務の方法について、上司と話し合うのもよいかもしれません。また、化学療法の間、医療休暇(しばらく仕事を休む)を取得するのもよいかもしれません。
- **他の人に助けをもらいましょう**: 倦怠感がある時は、家族や友人に助けを頼みましょう。彼らはきっと、家事を助けてくれたり、通院の際に車で送迎してくれることでしょう。食料の買出しや、食事を用意、冷凍用の作り置きをもらうこともできます。
- **がんの経験者から学びましょう**: 倦怠感の対処方法を共有することで、がんの経験者の存在が役に立つことがあります。直接会うか、インターネット上でサポートグループに入って他のがん経験者に会うことも一つの方法です。詳しくは、担当医か看護師に尋ねましょう。
- **日々の気分を日記にしましょう**: 日記は時間を有効に使う計画を立てるのに役立ちます。看護師と日記を共有しましょう。とても元気があるとか非常に疲れるといった、体調の変化に気づいた時は、担当医や看護師に伝えましょう。

- **主治医や看護師に相談しましょう:** 担当医は、あなたの倦怠感を和らげたり、気分を良くしたり、食欲が増すような薬を処方するかもしれません。担当医はまた、だるさが貧血から来る場合、治療法を指示します。(詳しくは 7 章内「**貧血**」の項目を参照ください。)

脱毛

どのようなもので、なぜ起きるのか

脱毛(または脱毛症)は、毛の一部またはすべてが抜け落ちることです。これは、頭、顔、腕、脚、わきの下、そして陰部など体中のどこにでも起こります。多くの人は脱毛に気が動転し、化学療法の最も対処困難な症状だと感じます。

ある種の化学療法は毛髪を成長させる細胞を傷つけます。多くの場合、脱毛は化学療法が始まってから 2~3 週間後に始まります。最初は頭皮の痛みから始まるかもしれません。次に少しずつ、または束になって毛が抜けるかもしれません。およそ 1 週間ですべての毛が抜けおちます。毛髪は、化学療法が終わってから 2~3 カ月後にはほぼ必ずまた生え始めます。化学療法を受けている間でさえも、毛が生え戻ってくるのがわかることもあります。

髪の毛が生え戻ってきた時、その毛はとても細くなっていることでしょう。また、新しい毛は、元の毛と見た目や手触りが違うかもしれません。例えば、元は硬かった毛が細くなったり、まっすぐだった毛がカールしたり、毛色が暗くなったり、明るくなったりするかもしれません。

髪の毛はしばしば、化学療法が終わってから 2~3 カ月で生え戻ってきます。

対処方法

脱毛する前にすること:

- **担当医や看護師と相談しましょう:** 医師/看護師は、あなたが脱毛しやすいかどうかを知っています。
- **髪の毛を短くするか、全部剃ってしましましょう:** 前もって髪を短く切ってしまうか、全部剃ってしまったほうが、脱毛への対処がしやすいと感じられるかもしれません。実際、そのほうが脱毛時の管理は容易です。頭をそる時は、かみそりでなく、電気シェーバーを使いましょう。
- **かつらを買う予定なら、髪の毛が抜ける前にしましましょう:** かつらを買うなら、化学療法が始まる前に選ぶのが一番です。この時期なら、元の髪に合わせてかつらの色や髪型をあわせることができます。

海外癌医療情報リファレンス

また、かつらを美容院に持って行き、元の髪型に似せてスタイリングしてもらうこともできるでしょう。かつらを選ぶ時には、付け心地が良く、頭皮を痛めないものを選びましょう。

- **保険会社がかつら代をカバーするか、確認しましょう:** もし保険が利かないなら、かつら代は医療費として所得税から控除できます。無料の「wig bank (かつら銀行)」があるサポートグループもあります。近所にかつら銀行がないか、担当医や看護師に尋ねましょう。(訳注: 米国での事情です)
- **髪の毛は優しく洗いましょう:** 赤ちゃん用シャンプーのような、優しいシャンプーを使いましょう。乾かすときは、柔らかいタオルで軽く押さえるようにして乾かしましょう。

頭皮を傷つける可能性のある、以下のものは使わないこと:

- ヘアアイロン(髪の毛をまっすぐに、またはカールするもの)
- ヘアカラー類
- ヘアドライヤー
- ヘアバンドやヘアクリップ
- ヘアスプレー
- 毛染め
- パーマやストレートパーマ製品

かつらを買う予定ならば、脱毛が始まる前に買いましょう。

脱毛後にすること:

- **頭皮を守りましょう:** 脱毛中や脱毛後には頭皮が痛むかもしれません。外出する時には、帽子、ターバンやスカーフをかぶりましょう。暑すぎる所や寒すぎる所への外出は避けましょう。この中には、日焼けベッド、直射日光や冷たい外気のあたる屋外も含まれます。そして常に日焼け止めローションや日焼け防止クリームを塗って頭皮を守りましょう。
- **暖かくしましょう:** いったん脱毛すると、以前より寒く感じるかもしれません。帽子、ターバン、スカーフやかつらを使って暖かくしましょう。
- **サテン製の枕カバーをつかきましょう:** 睡眠時、サテンは綿よりも摩擦が少ないので、サテン製の枕カバーを使うとより快適です。

- **あなたの気持ちを話しましょう:** 多くの人が、脱毛に対して怒り、落ち込みや、恥ずかしさを感じています。深く悩んだり、非常に取り乱したりする時は、自分の気持ちを担当医、看護師、家族、仲の良い友人、過去にがんの治療で脱毛を経験した経験者に話すといいでしょう。

感染症

どのようなもので、なぜ起きるのか

化学療法の中には、骨髄が白血球を作るのを妨げるものがあります。白血球は身体が感染症と闘うのを助けます。したがって、化学療法により白血球数が減少しているときは、感染を避けることが重要です。

白血球には多くの種類があります。そのひとつが好中球です。好中球数が少ないことを好中球減少症といいます。主治医や看護師は血液検査であなたが好中球減少症かどうか調べます。

好中球減少症になっている時は、感染徴候を見逃さないことが重要です。少なくとも1日1回、もしくは担当医や看護師が指示する頻度で体温を測りましょう。デジタル製の体温計を使うのが最適です。もし体温が華氏 100.5 度(38℃)以上の時は、担当医か看護師に電話しましょう。

対処方法

- **治療の間は常に、担当医や看護師があなたの白血球数を調べています:** もし、化学療法が白血球数を大きく減らす可能性があるときは、感染リスクを減らすために白血球数を増やす投薬が行われる場合があります。
- **石鹸で手を頻繁に洗いましょう:** 料理や飲食の前、トイレや、鼻をかんだり、せき、またはくしゃみをした後、動物に触った後には必ず手を洗いましょう。傍に石鹸と水が無い所に行く時は、手用の除菌ジェルを持っていきましょう。
- **除菌ティッシュを使って、触れるものの表面をきれいにしましょう:** 公衆電話、ATM の機械、ドアノブやその他大勢の人が触れるものが含まれます。
- **排便後に拭く時は優しくまんべんなく拭きましょう:** トイレトペーパーではなく、赤ちゃん用のお尻拭きを使うか、スプレーから水を吹きかけるなどして綺麗にしましょう。もしもお尻が痛かったり、出血していたり、痔になった時は、担当医か看護師に相談しましょう。
- **病気の人には近づかないようにしましょう:** これは、風邪をひいている人、インフルエンザにかかっている人、はしかや水痘の人を含みます。また、水痘やポリオの生ワクチンを受けたばかりの子供に近づ

いてはいけません。分からないことがあれば、担当医、看護師または地元の保健センターに問い合わせてください。

- **混雑を避けましょう**: 沢山の人の中にいるのは避けるようにしましょう。例えば、お店や映画館へ行くのは、空いている時間帯を選ぶようにしましょう。
- **切ったり、傷ついたりしないように気をつけましょう**: 爪の甘皮を切ったり、裂いたりしないでください。かみそりの代わりに電気髭剃りを使いましょう。はさみ、針やナイフを使う時には細心の注意を払いましょう。
- **カテーテルの感染の徴候に注意しましょう**: 感染の徴候には、排液、発赤、腫れや痛みが含まれます。カテーテル周辺で気づいたどんな変化も担当医や看護師に報告しましょう。
- **口腔ケアをきちんとしましょう**: 毎食後と就寝前には歯を磨きましょう。一番柔らかいタイプの歯ブラシを使いましょう。歯磨きの直前に、歯ブラシの毛にお湯を流して柔らかくしましょう。マウスウォッシュはアルコール成分を含まないものを使って下さい。歯医者に行く前に主治医か看護師に確認しましょう(口腔ケアについては、7章内「**口腔および喉の変化**」の項を参照してください)。
- **丁寧に肌の手入れをしましょう**: にきびを絞ったり、つぶしてたりしてはいけません。乾燥してひび割れた肌はローションで柔らかくしましょう。お風呂やシャワー後には肌をタオルで優しく押さえて乾かしましょう(こすらないこと)。(肌のケアに関する詳細は、7章内「**皮膚および爪の変化**」の項を参照してください。)
- **切り傷はすぐに洗いましょう**: むるま湯と石鹸、消毒剤で切り傷をきれいにしてください。切り傷がかさぶたになるまで毎日これを繰り返してください。
- **動物に注意しましょう**: 猫トイレの掃除や、犬の糞を拾ったり鳥かごや水槽の掃除をしたりしてはいけません。ペットや他の動物に触った時は、必ず手を洗いましょう。
- **主治医または看護師の許可なく、インフルエンザの予防接種や他の予防注射を受けないでください**: ワクチンの中には、あなたが曝露されてはいけない生ワクチンのものがあります。
- **熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう**: 食べ残しをそのまま放置しないでください。食べ終わったらすぐに残りは冷蔵庫に入れましょう。
- **生野菜や生の果物は食べる前によく洗いましょう**
- **生または加熱が不十分な魚、魚介類、肉や鶏または卵を食べてはいけません**: これらには感染症を引きおこす細菌が含まれているかもしれません。(訳注: 米国の状況です。新鮮で清潔な刺身を食べてはならないとのエビデンスはありません。以前は生野菜や生の果物も禁止されていましたが、MD Anderson Cancer Center で急性骨髄性白血病の導入化学療法を受ける患者を対象に、生もの(生野菜や果物)を摂取可とする群と調理済み摂取する群との比較試験が行われ、重症の感染症

の頻度や生存期間に差を認めませんでした。生ものの食事よりも菌垢の方がはるかに細菌数が多く、適切な口腔ケアが最も重要です。)

診療時間外や休日に担当医や看護師に連絡する方法を必ず確認しておきましょう。

- カビが生えたり、痛んだり賞味期限が過ぎたりしたものを飲食しないでください
- 感染症にかかったと思った時は、(週末や夜中であっても)担当医に即座に電話してください: 診療時間外や休日に担当医や看護師に連絡する方法を必ず入手しておきましょう。もし体温が華氏 100.5 度(摂氏 38°C)以上の時や寒気や汗をかく時には、電話してください。担当医や看護師の指示を受けずに、アスピリン、アセトアミノフェン(例:タイレノール)やイブプロフェン製品などいかなる解熱剤も飲んではいけません。他の感染症の徴候には、以下のものがあります:

- 腫れ
- 発疹
- 寒気
- せき
- 耳の痛み
- 頭痛
- 頸部の凝り
- 血の混じった、またはにごった尿
- 排尿時に痛む、もしくは頻尿
- 鼻(副鼻腔)が痛い、もしくは圧迫感がある

担当医や看護師の指示を受けずに解熱剤を飲んではいけません。

感染の緊急時に連絡する電話番号をここに記入しておきましょう。

不妊症

海外癌医療情報リファレンス

不妊症とは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法の中には、不妊症を引き起こすおそれのあるものがあります。女性の場合だと、妊娠できなくなる可能性があり、男性の場合は、女性を妊娠させることができなくなる可能性があります。

女性の場合、化学療法によって卵巣がダメージを受けることがあります。このダメージによって、卵巣内の健康な卵子の数が減少し、また、卵巣で生成されるホルモンの量も減少します。ホルモンの減少は早期閉経につながる可能性があります。早期閉経および健康な卵子の減少は、不妊症の原因になります。

男性の場合は、化学療法が成長分裂の速い精子細胞にダメージを与えることがあります。化学療法によって精子数の減少あるいは精子運動の低下などのダメージが起こると、不妊症になる可能性があります。

あなたが不妊症になるかどうかは、受けた化学療法の種類、年齢、そして他にも健康上の問題があるかによって異なります。不妊症は、生涯を通じて持続する可能性があります。

対処方法

あなたが将来子供を作りたいことを希望する場合は、治療を開始する前に、担当医あるいは看護師にその旨を話して下さい。

女性の場合、以下のことを担当医あるいは看護師と話しましょう。

- **自分が将来子供を作りたいかどうか:** 化学療法を開始する前に、担当医あるいは看護師に、将来妊娠することを希望しているかどうか話しましょう。担当医は治療後に利用できるように卵子の保存について話をするか、不妊治療の専門医を紹介するかもしれません。
- **避妊:** 化学療法を受けている最中は、妊娠しないことはとても大切です。化学療法の薬剤は、胎児、特に妊娠初期3カ月以内の胎児に影響を与えます。あなたがまだ閉経前であれば、担当医あるいは看護師と妊娠を回避する避妊方法について話し合ってください。
- **妊娠:** 閉経前の女性の場合、担当医あるいは看護師から化学療法開始前に、妊娠検査を勧められることがあります。もし妊娠していた場合は、他の治療の選択肢を検討することになるでしょう。

海外癌医療情報リファレンス

化学療法は胎児に先天性異常を引き起こす可能性があります。治療中は、絶対に妊娠してはいけません。

男性の場合、以下のことを担当医あるいは看護師と話しましょう。

- **自分が将来子供を作りたいかどうか**: 化学療法を開始する前に、担当医あるいは看護師に、将来子供を作りたいことを希望するかどうか話しましょう。担当医は将来利用できるように精子の保存について話をするか、不妊治療の専門医を紹介するかもしれません。
- **避妊**: 化学療法を受けている間、配偶者あるいはパートナーが妊娠しないようにすることがとても大切です。化学療法は、精子にダメージを与える可能性があるため、先天性異常が起こりやすくなります。

将来、子供を作りたいと希望する場合は、治療を開始する前に、精子を保存しておく方法について担当医あるいは看護師と話し合しましょう。

化学療法は、精子にダメージを与え胎児に先天性異常を起こす可能性があります。治療を受けている間は、配偶者あるいはパートナーが妊娠しないよう、注意して下さい。

口腔および喉の変化

それは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法の中には、口内や喉、唇の内膜など成長の速い細胞にダメージを与えるものがあります。これは歯、歯茎、口の内側、そして唾液を作る腺などに影響を与えます。しかし、ほとんどの口内の問題は化学療法が終了して数日すれば治まります。

口腔および喉の問題の例:

- 口内の乾燥(唾液が少ないか、全く出ない)

- 味覚や嗅覚の変化(食べ物の味が金属あるいはチョークのように感じる、味覚を全く感じない、あるいは以前の味覚や嗅覚とは違って感じるなど)
- 歯茎、歯や舌の感染
- 熱いものや冷たいものへの感覚過敏
- 口内の痛み
- 口内の痛みによる、食べることの困難

対処法

化学療法を開始する、少なくとも 2 週間前までに歯科医の診察を受ける: できるだけ、口内を健康にしておくことが重要です。治療が始まる時には、すべての歯科治療が終了していなければなりません。もし、治療開始までに歯科医の診察を受けることができない場合は、担当医あるいは看護師に、いつ治療を受けるのが安全か尋ねて下さい。歯科医の診察を受ける際には、必ず、あなたが癌患者であることと、受けている治療の計画を話して下さい。

毎日、口内および舌をチェックする: チェックすることにより、口内に問題(口内の炎症、白斑あるいは感染)が発生したらすぐに気づくことができます。気づいたら、担当医あるいは看護師にすぐに伝えましょう。

化学療法開始の少なくとも 2 週間前までに、歯科医による治療を受けましょう。

- **口内は常に水分を保つ:** 日中ずっと、水を少しずつ口に含む、氷の塊を口に入れておく、砂糖不使用の飴をなめたりガムを噛んだりすることで、口内の水分を保つことができます。口内が常に乾燥している場合は、担当医や看護師に頼んで、唾液の代用になるものを出してもらって下さい。
- **口内、歯、歯茎および舌を清潔にする:**
 - 毎食後および寝る前に毎回、歯、歯茎および舌を磨く。
 - 一番柔らかい歯ブラシを使用する。使用する前に、歯ブラシの毛にお湯を流すことで、より柔らかくできます。
 - 口内が痛くて歯みがきができない場合は、綿棒あるいは Toothette®で磨いてみましょう。
 - フッ素入り歯磨きあるいは特別なフッ素ジェルなど、歯科医が処方するものを使用してみましょう。

- アルコール入りの口内洗浄剤を使ってはいけません。その代わりに、1日に3～4回、重曹小さじ1/4と塩小さじ1/8を1カップのぬるま湯に混ぜたもので口をゆすぎましょう。その後、普通の水でまた口をゆすいで下さい。
- 糸ようじ(デンタルフロス)で優しく歯の間を毎日きれいにしましょう。歯茎が痛むか出血する場合は、その部分はせずに他の部分のみ行って下さい。血小板数が少ない場合は、糸ようじを使用してよいかどうか、主治医か看護師に聞いてみましょう(血小板についての情報は、7章内「**出血**」の部分を参照して下さい)。
- 入れ歯を装着している場合は、それがぴったりとフィットしているか確認して下さい。また、装着時間をなるべく制限して下さい。
- 口内に炎症があるときには、食べるものに注意しましょう。
 - 水分を含んで柔らかく、噛み下しやすいものを選ぶ。調理済みのシリアル、マッシュポテトやスクランブルエッグなどです。
 - 料理をブレンダーなどで半液状にして食べやすくする。感染を防ぐために、ブレンダーのパーツなどは必ず使用する前後に洗いましょう。できれば、毎回食器洗い機を使用するのが一番です。
 - 食べ物は少しずつ口に入れ、ゆっくりと噛みましょう。食べる合間に水分も補給して下さい。
 - 食べ物にグレービー(たれ)、ソース、ヨーグルトなどの液体をかけるなどして食べやすくしましょう。
 - 冷えているか、常温の食べ物をとるようにしましょう。温かい、あるいは熱い食べ物は口や喉を傷つけることがあります。
 - 氷の小さなかけらや、アイスキャンデーを口に入れておくようにしましょう。口の痛みを和らげることができます。
 - 栄養士に、食べやすい料理のヒントを教えてください。口が痛いときにも食べられる食事のアイデアは、8章内の「**口腔内が荒れていても口にしやすい食べ物**」の節を参照して下さい。

口内の痛みがひどい場合は、担当医、看護師あるいは歯科医に連絡しましょう。担当医か歯科医が、痛みを抑える薬か、口内の水分を保つ薬を処方してくれるかもしれません。歯科医には、あなたの担当医あるいは看護師の電話番号を必ず伝えておきましょう。

- 以下のような、口内に刺激を与えたり、傷つけたりするものは避けて下さい。
- クラッカー、ポテトチップ、コーンチップなど、尖った硬い食べ物
- ホットソース、カレー、サルサソースやチリソースなど、辛い香辛料を使った食べ物
- オレンジ、レモンやグレープフルーツなど、酸味の強い果物
- キャンディや炭酸飲料など、多量の糖分を含むもの。
- ビールやワインなどのアルコール
- 爪楊枝など、尖ったものの使用
- 煙草、パイプ、葉巻および噛みたばこなど、煙草製品全般

口内に痛みがある場合は、煙草およびアルコールは避けて下さい。

吐き気および嘔吐

それは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法の中には、吐き気または嘔吐、あるいはその両方を引き起こすものがあります。吐き気は胃がむかむかして吐きそうになることです。嘔吐は、実際に吐くことです。胃の中に何も入っていないのに吐き気がする場合は、空吐きとなることがあります。

吐き気および嘔吐は、化学療法を受けている最中、直後、または何時間あるいは何日か経ってから起こることがあります。たいていの場合、化学療法を受けない日は比較的気分がよいことが多いでしょう。

吐き気や嘔吐を防ぐ新しい薬剤があり、制吐剤あるいは吐き気止め薬と呼ばれています。これは化学療法を受ける1時間前と、数日後に服用することが多いでしょう。治療後どのくらいまで服用するかは、化学療法の種類や、あなたの体が治療にどのように反応しているかによって変わります。ある制吐剤が効かなかった時は、担当医は別の制吐剤を処方するかもしれませんが、場合によっては、数種類の制吐剤を使用することになるかもしれません。吐き気には鍼治療が効果を上げることがあります。治療からくる吐き気や嘔吐に対処するには、担当医や看護師とよく話し合ってください。

対処法

- **吐き気の予防**:嘔吐を防ぐのは、まず吐き気を防ぐのが方法です。あっさりした味付けの、消化の良い食べ物や飲み物をとるようにしましょう。プレーンのクラッカー、トースト、あるいはゼリーなどゼラチン状の食べものがお勧めです。治療時によい食べ物の詳細は、8章内の「**胃にやさしい飲食物**」の一覧をご覧ください。
- **飲食するのに、一番よい時間帯を選ぶ**:化学療法を受ける前に軽食かスナックをつまむと調子がよい人もいれば、治療前には空腹(治療前の2~3時間は、何も口に入れない)でいたほうが調子がよいという人もいます。治療後の少なくとも1時間は、何も飲食しないで下さい。
- **少量の食事やスナックをとる**:毎日3回しっかり食事をとるより、5回か6回に分けて少量の量の食事や軽食をとったほうが調子がよいかもしれません。食事中に大量の水分を摂ってはいけません。また、食後すぐに横になるのもいけません。
- **熱すぎたり冷たすぎるものを食べない**:熱い食べ物や飲み物は、少し置くかあるいは氷を加えて冷まして下さい。冷たい食べ物は、1時間くらい前から冷蔵庫から出して冷たさをとってから食べるか、電子レンジで少しだけ温めて下さい。コーラやジンジャーエールも、温めて炭酸を抜いたものにして下さい。

3 食毎回しっかりした食事をとるより、5~6回に分けて少量の軽食をとるようにしましょう。

- **匂いの強いものを避ける**:コーヒー、魚、たまねぎ、ニンニク、または、料理をしている場に近づかない。
- **アイスクャンデーや果物味のアイスクャンデー**:氷のかけらを口に含むのも効果的です。
- **砂糖不使用のガムやタルトキャンディ(酸味のある固いらムネ)を食べる**:ただ、口内あるいは喉が痛むときは、タルトキャンディは避けましょう。
- **治療の前にリラックスする**:化学治療を受ける前にリラックスした状態で臨むと、吐き気を感じる数が少なくなります。静かに瞑想したり、深い呼吸法を使うエクササイズをしたり、気持ちの落ち着く記憶や風景を思い浮かべるなどしてみましょう。読書や編み物、音楽を聴くなど、落ち着いてできる趣味を楽しむのも効果的です。
- **吐きそうになったら、ゆっくりと深く呼吸して新鮮な空気を吸う**:あるいは、家族や友人と話したり、音楽を聴いたり映画やTVを見るなどして気持ちを紛らわせましょう。
- **医師や看護師に相談する**:治療の前後で吐き気が起こらないように、医師が薬を出してくれるかもしれませんが、必ず指示されたとおりに服用し、効果がないときはそれを医師か看護師に知らせましょう。

また、鍼治療は、癌の治療による吐き気や嘔吐を緩和することがあるので、それについても相談してみましよう。

- 1 日中嘔吐が続く、あるいは何か飲んだあとにすぐ吐くという場合は、医師か看護師に伝えましよう。

吐き気の薬が効いていないときは、医師か看護師に知らせて下さい。

神経系の変化

それは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法は、神経系に障害を起こすことがあります。多くの神経系の問題は、化学療法を終えてから1年以内に改善されますが、中には、生涯を通じて持続するものもあります。症状には以下などがあります。

- 手足がちくちくする、焼けつくような感じ、力が入らない、あるいはしびれるなどの感覚。
- 通常よりも寒く感じる。
- 歩くと痛みを感じる
- 筋力が弱くなる、筋肉が痛む、疲労感あるいはうずくような筋肉の痛み
- バランスが悪くなり、転びやすい
- ものをつまんだり、衣服のボタンをかけたりすることがうまくできない
- 体や手足の震え
- 聴力喪失
- 便秘や胸焼けなどの、胃の痛み
- 倦怠感
- 混乱あるいは記憶障害
- めまい
- 抑うつ

神経系の変化に何か気づいたら、すぐに医師あるいは看護師に知らせましよう。神経系の問題は、できるだけ早く治療することが重要です。

対処法

- 神経系の変化に気づいたら、すぐに医師あるいは看護師に知らせる：神経系の問題は、できるだけ早く治療することが重要です。
- ナイフやはさみなど、鋭利あるいは危険なものを使用する際は、十分に注意する
- 転倒に注意する：歩くときはゆっくりと歩きましょう。階段を使用するときは、手すりをしっかり握ります。バスタブ(風呂釜)やシャワー室の底には、滑り止めのシートを敷いて下さい。床には、つまづいて転ばないように、敷物との段差や電気コードがないようにしましょう。
- いつも、底がゴム製の運動靴やテニスシューズなどを履きましょう。
- バスタブの湯は、温度計を使って湯音を確認しましょう。これは、熱すぎる湯に入って、火傷をするのを防ぐためです。
- 調理をする際には、火傷や怪我をしないよう、十分に気をつける。
- 庭仕事や料理、皿洗いをするときには、手袋を着用しましょう。
- 疲れた時は休みましょう。
- 歩くときは、杖や歩行用の器材を使用して、体を安定させましょう。
- 記憶障害や混乱、抑うつを経験したら、医師か看護師に相談しましょう。
- 必要に応じて、医師に鎮痛剤を出してもらいましょう。

疼痛

それは何か、なぜ起こるのか

化学療法の中には、副作用で痛みを引き起こすものがあります。それは、手足の焼けつくような痛み、痺れ、チクチクする、あるいは突き刺すような痛みなどがあります。口内の痛み、頭痛、筋肉痛や胃の痛みなども起こることがあります。

痛みは、癌そのものが起こしている場合と、化学療法によって起こるものがあります。医師や看護師は、痛みを減少あるいは緩和する方法を知っています。

痛みを感じたら、医師や看護師に伝えましょう。

対処法

海外癌医療情報リファレンス

- 医師や看護師、薬剤師に痛みについて相談しましょう。痛みを具体的に説明して下さい。
 - どこが痛むのか。痛む場所は、体の特定の一部か、それとも全体か？
 - どのような痛みなのか。鋭い痛みか？鈍痛か、ずきずきする痛みか？痛みが襲ったり消えたりするのか、それとも、常にずっと痛むのか？
 - 痛みの強さはどのくらいか。痛みの強さを、0 から 10 までで表現するとどれくらいか？
 - 痛みはどのくらい続くのか。数分の痛みか、1 時間続くのか、それより長く続くのか？
 - どういう時に、痛みはひどくなったり治まったりするのか。例えば、氷で冷やすのは効果的か？あるいは、何かの動きをすると痛みがひどくなるか？
 - 痛みに対して何か薬を使っているか。その薬は効いているか？効き目の長さはどのくらいか？どのくらいの量の薬を使っているか？使用頻度は？

- 家族や友人にも、あなたの痛みを伝えましょう：あなたを助けるためには、家族や友人も疼痛のことを知る必要があります。あなたが疲れ果てていたり、激しい痛みで苦しんでいたりする時には、彼らがあなたに代わって医師を呼ぶことができます。疼痛のことを知っていると、家族や友人はあなたがなぜ普段と違う行動をとるのか、理解することができます。

- 疼痛管理を実践する：
 - 鎮痛剤を、指示書どおりのスケジュールで(時計どおりに)使用する。たとえ、使用するべき時間に痛みがなくても必ず使用して下さい。常に疼痛がある場合に、このやり方は非常に重要です。
 - 鎮痛剤の服用を抜かさない。痛みが激しくなってからようやく鎮痛剤を使うのでは、疼痛の管理や緩和がさらに困難になります。
 - 深い呼吸法を使用する、ヨガなどのリラクセス法を試してみる。リラクセス法は、筋肉の緊張や不安感、痛みを緩和するのに役立ちます。

- 疼痛ケアあるいは緩和ケアの専門家に会えるよう頼む：これは、腫瘍専門医、麻酔専門医、神経科医、神経外科医、看護師あるいは薬剤師などで、痛みをどうコントロールするかを相談に乗ってくれます。

- 痛みが変化したら、医師や看護師、あるいは疼痛の専門家に相談する：治療が進むのに応じて、疼痛も変化する可能性があります。もし痛みが何か変化したら、鎮痛剤の出し方も変更する必要があります。

性機能の変化

それは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法の中には、性機能の変化を起こすものがあります。この変化は男女によって違いがあります。

女性の場合、化学療法によって卵巣がダメージを受けることがあります。卵巣がダメージを受けるとホルモンのバランスが崩れ、膣内の乾燥や早期閉経などの変化が起こる可能性があります。

男性の場合、化学療法によりホルモンのレベルが変化することがあります。この変化により、陰茎へ流れ込む血流が減少したり、陰茎を動かす神経にダメージが起こることがあり、いずれの場合にもインポテンツになります。

治療中に性機能の変化があるかどうかは、過去に同様の問題があったかや、受けている化学治療の種類、年齢、そして他に病気があるかどうかなどに左右されます。例えば、セックスに関心がなくなったという問題などは、治療が終わった後に改善することが多くあります。

女性に起こる性機能障害の例：

- 更年期障害の症状（閉経前の女性の場合）。症状には以下などがあります。
 - ほてり
 - 膣内の乾燥
 - いらいらする
 - 月経不順あるいは月経の停止
- 膀胱あるいは膣内の感染
- おりものの増加あるいは痒み
- 疲れてセックスができない、あるいはセックスに関心がなくなる
- 心配やストレス、不安が強すぎてセックスができない

男性に起こる性機能障害の例：

- オーガズムに達しない
- インポテンツ(勃起しない、あるいは勃起状態を維持できない)
- 疲れてセックスができない、あるいはセックスに関心がなくなる
- 心配やストレス、不安が強すぎてセックスができない

対処方法

女性の場合

- 医師や看護師と以下について相談しましょう。
 - セックスについて。化学療法中にセックスをしても問題ないか医師または看護師に聞いてみましょう。ほとんどの女性の場合、セックスしても問題はありませんが、確認してみるに越したことはありません。
 - 避妊について。化学療法中には、絶対に妊娠しないことが大切です。化学療法は、胎児、特に妊娠3カ月以内の胎児に害を与えることがあります。閉経前の女性の場合は、医師や看護師と避妊について、また妊娠しない方法について話し合ってください。
 - 薬について。性機能の問題に対する薬について、医師や看護師に聞いてみましょう。薬には、膣内の乾燥を防ぐものや、膣内のクリームあるいは感染を防ぐ座薬などがあります。
- 木綿の下着(パンティーおよび木綿の裏地のストッキング)を着用する。
- ぴったりとしたズボンや短パンは着用しない。
- セックスの際は、水をベースとした膣内潤滑剤(K_Y Jelly®や Astroglide®)を使用する。
- 上記を試しても、乾燥のせいでセックスが苦痛の場合は、医師か看護師に相談して膣内の乾燥を防ぐ薬を処方してもらおう。
- ほてりの対策には、以下を試してみる：
 - 重ね着をする。着脱がしやすいように、セーターや上着などを着て調節する。
 - 身体を動かす。散歩、自転車やその他の運動などを試みる。
 - ストレスを減らす。ヨガや瞑想などの活動を試みる。

膣内の乾燥や感染を緩和する方法を、医師や看護師と相談しましょう。

男性の場合

- 医師や看護師と以下について相談しましょう。
 - セックスについて。化学療法中にセックスをしても問題ないか医師または看護師に聞いてみましょう。ほとんどの男性の場合、セックスしても問題はありますが、確認してみるに越したことはありません。また、コンドームを使用するべきかも確認して下さい。化学療法の薬剤が精液に影響を及ぼしているかもしれません。
 - 避妊について。化学療法を受けている間は、絶対に配偶者やパートナーを妊娠させないことが大切です。化学療法は精液に影響を与え、胎児に先天異常を起こす可能性があります。

セックスの回数が減っているなら、お互いが親密な気分になれる他の行為を試してみましょう。

男性および女性

- 配偶者やパートナーと、お互い誠実に、隠し立てなく接する：自分の気持ちや不安を話し合みましょう。
- 愛情を表す新しい方法を考えましょう：化学療法を受けている間でも、配偶者やパートナーと愛情を示す何か新しい方法を考えてみましょう。例えばセックスの回数が減ったのなら、ただ抱き合ったり寄り添って寝たり、一緒に入浴したり、お互いにマッサージをしたりなど、お互い親密な気持ちになれる何かを試してみるのもよいでしょう。
- 医師や看護師、ソーシャルワーカーやカウンセラーに相談する：あなたと、配偶者あるいはパートナーが、セックスの問題に懸念を持っているのなら、誰かに助けを求めるのもよい方法かもしれません。相手は、精神科医、心理士、ソーシャルワーカー、結婚カウンセラー、セックスセラピストあるいは聖職者（神父、牧師、僧侶など）でも構いません。

皮膚および爪の変化

それは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法の中には、皮膚や爪など成長の速い細胞にダメージを与えるものがあります。皮膚や爪の問題は痛みを伴い、辛いものですが、ほとんどの場合は軽度なもので特に治療を必要としません。そして、多くの場合において治療の終了とともに症状も消えます。しかし、皮膚の変化でも重症化したものは、すぐに治療を行わなければ問題が生涯にわたることがあります。

軽度な変化の例：

- **皮膚のかゆみ、乾燥、発赤、湿疹、あるいは剥離**
- **血管が黒ずむ**：静脈注射によって化学療法を受けている場合は、血管が黒ずんで見えることがあります。
- **日光に過敏になる**（すぐに日焼けを起こす）：皮膚の色が濃い人でも、このような過敏に日焼けする症状が起こることがあります。
- **爪の問題**：爪が黒ずむ、黄色っぽくなる、脆くなる、あるいはひび割れるといった症状です。場合によっては、爪がゆるくなって剥がれ落ちることもありますが、新しい爪はまた生えてきます。

重症化した皮膚の問題は、すぐに治療を行わないと問題が永続してしまいます。

重症化した皮膚の問題は、以下の原因が考えられます：

- **放射線リコール現象**：放射線治療を受けた部分の皮膚が、化学療法を受けたことによって発赤（薄く赤みを帯びる程度から、真赤なものまで幅がある）することがあります。皮膚は水ぶくれができたり、はがれたりすることがあり、大きな痛みを伴います。
- **化学療法の薬剤が静脈注射から漏れた場合**：静脈注射で化学療法を受けている際に、熱感や痛みを感じたら、すぐに医師や看護師に伝えましょう。
- **化学療法へのアレルギー反応**：皮膚変化の中には、それが化学療法へのアレルギー反応のことがあります。急性の激しいかゆみ、発疹、じんましんが、息苦しさや呼吸困難を伴って現れたら、即座に医師や看護師にすぐ連絡しましょう。

化学療法を静脈注射で受けている最中に、焼け付くような傷みを感じたら、即座に医師か看護師に知らせましょう。

対処法

- **かゆみ、乾燥、赤み、発疹および皮膚の剥離:**

- コーンスターチ(トウモロコシの澱粉)を、おしろいを付けるようにして肌につけましょう。
- 熱い湯でゆっくりバスタブのお風呂に入るのをやめ、短いシャワーか、あるいはスポンジで身体を拭くだけにする。
- お風呂のあとは、身体をこするのではなく、やさしく押さえるようにして水気を拭く。
- 石鹼は刺激が少なく、保湿成分の入ったものを使用する。
- お風呂から上がってまだ身体が湿っている間に、クリームやローションなどのスキンケア剤をつける。それでも効果がないときは、医師や看護師に相談しましょう。
- 香水やコロン、髭剃り後のローションは、アルコール入りのもを使用しない。
- コロイド製オートミール(バスタブのお湯に入れる粉末タイプのもの)を使用する。全身がかゆい場合に効果があるかもしれません。

- **にきび(座瘡)**

- 顔を清潔に、乾燥させる。
- 医師や看護婦に、医薬品のクリームや石鹼を使ってもよいか、および推奨する製品があるか尋ねる。

- **日光への過敏**

- 直射日光を避ける。つまり、日光が強い時間帯である午前 10 時から午後 4 時までには太陽の光を浴びない。
- 日焼け止めローションの SPF 値が 15 以上のものを使用する。あるいは、酸化亜鉛配合の軟膏など、日光を遮断するものを塗る。
- 唇に SPF 値 15 以上のリップクリームを塗り、乾燥を避ける。
- 明るい色のズボン、長袖の木綿シャツを着用し、つばの広い帽子をかぶる。
- 日焼けベッドを使用しない。

- **爪の問題**

- 皿を洗ったり、庭仕事や掃除をする際は手袋をはめる。
- 爪を強くする製品を使う。(その製品を使用すると爪や皮膚が痛む場合は使用を止める)

- 爪の甘皮が赤くなったり痛んだりする場合は、すぐ医師や看護婦に知らせましょう。

- **放射線リコール現象：**

- 放射線治療を受けた皮膚の部分が日光に当たらないように保護する。日焼けベッドは使用しない。
- 皮膚の痛む部分には、湿った冷たい布を当てる。
- 衣服は、木綿など皮膚に優しい生地のもを着用する。下着(ブラジャー、パンティやTシャツ)も同様にする。
- 放射線リコール現象が起きていると感じたら、すぐ医師や看護師に知らせましょう。

泌尿器、腎臓および膀胱の変化

それは何か、そしてなぜ起こるのか

化学療法の中には、腎臓や膀胱の細胞を傷つけるものがあります。症状には次のようなものがあります：

- 排尿時あるいは排尿後に、焼け付くような痛みがある
- 頻繁に、急に尿意をもよおす
- 排尿ができない
- 膀胱から尿を出す行為を自分でコントロールできない(失禁)
- 血尿
- 発熱
- 悪寒
- 尿がオレンジ、赤、緑、あるいは黒味がかかった黄色の尿、あるいは薬品臭のする尿が出る

腎臓および膀胱の問題は、化学療法の終了とともに消失するものもありますが、中には生涯を通じて完治しないものもあります。

腎臓あるいは膀胱にダメージを与えるおそれのある化学療法を受けている間は、たくさんの水分を摂取するようにしましょう。

対処法

- 医師や看護師に尿および血液の検査をしてもらい、腎臓および膀胱の機能を調べる。
- たくさんの水分をとる：水分をたくさん摂取することにより、化学療法の薬剤を腎臓や膀胱から体外に流し出すことができます。第8章内の「**透明な液体食**」のリストを参考にして下さい。
- カフェインを含む飲み物を制限する：（紅茶、コーヒーおよびコーラ製品の一部など）
- 上記の症状があれば、医師や看護師に相談する。

その他の副作用

インフルエンザ様の症状

化学療法の中には、風邪をひいたときのような症状を起こすものがあります。これは、化学療法と生物学的療法を併用して行った場合によく起こります。

インフルエンザ様の症状の例：

- 筋肉痛および関節痛
- 頭痛
- 倦怠感
- 吐き気
- 発熱
- 悪寒
- 食欲不振

これらの症状は、1～3日続くことがあります。何かの炎症や、あるいは癌そのものが原因の場合もあります。こういった症状があれば、医師や看護師に知らせて下さい。

体液貯留

体液貯留とは、化学療法、治療によるホルモンの変化、あるいは癌そのものによって体液が溜まることです。体液貯留が起こると、顔や手足あるいは胃が膨らみ、腫れたような状態になります。場合によっては、体液が肺や心臓の周囲にたまって、咳込んだり息苦しくなったり、または不整脈を起こしたりすることもあります。体液が下腹部に溜まったときは膨満感を起こすこともあります。

医師や看護師と協力して、以下のように体液貯留に対処しましょう。

- 毎日決まった時間に、同じ体重計を使って体重を計る。急激に体重が増えたら医師や看護師に知らせる。
- 食事に塩をかけるのをやめ、塩分の多い食事を控える。
- 飲み物の量を制限する。
- 体液が大量に溜まったら、医師は過剰な体液を排出する薬を処方することができます。

視覚の変化

- **コンタクトレンズが装着困難**: 化学療法の中には、目に影響を与えるものがあり、その場合にはコンタクトレンズを装着すると痛みを伴います。治療をしている期間にコンタクトレンズを装着してもよいか、医師か看護師に確認してください。
- **視界がぼやける**: 化学治療には、涙管を詰まらせるものがあり、その場合は視界がぼやけることがあります。
- **涙が止まらない**: 化学治療により、涙が滲出することがあります。その場合は、普段より目から水分が多く出ます。

視界がぼやけたり、涙が普段より多く出たりする場合は、医師か看護師に伝えましょう。

第8章 副作用に対処する食事

透明な液体食

流動食

高カロリー・高タンパクの飲食物

食物繊維の多い食べ物

食物繊維の少ない食べ物

口腔内が荒れていても口にしやすい食べ物

胃にやさしい飲食物

透明な液体食

次のような症状がある場合に、以下の表を役立てて下さい。

- 下痢
- 泌尿器、腎臓、膀胱の変化

種類	具体例
スープ	ブイヨン 透明で脂肪分を含まないスープ コンソメスープ
飲み物	透明なアップルジュース 透明な炭酸飲料 フルーツ味の飲料 クランベリーやぶどう等のフルーツ・ジュース フルーツパンチ スポーツ飲料 水 カフェインが含まれていない薄いお茶
甘いもの	果実や牛乳を含まないフルーツアイス ゼリー 蜂蜜

	ジャム アイスキャンデー
--	-----------------

流動食

次のような場合は、以下の表を役立てて下さい。

- 固形物を食べたくない場合（『食欲の変化』をご参照下さい）
- 「泌尿器、腎臓および膀胱の変化」がある場合

種類	具体例
スープ	ブイヨン 肉や野菜を煮出したスープ チーズ・スープ（訳注：チーズを溶かし込んだクリームシチュー） 濾した、またはブレンダーにかけたスープ すりつぶしたジャガイモのスープ トマト・スープ
飲み物	炭酸飲料 コーヒー エッグノック（殺菌済みでアルコールを含まないもの） フルーツ味の飲料 フルーツ・ジュース フルーツパンチ 牛乳（全種類） ミルクシェイク スムージー スポーツ飲料 お茶 トマトジュース 野菜ジュース

	水
脂肪分	バター クリーム マーガリン 油 サワークリーム
甘いもの	カスタード(ソフトまたは焼いた物) フローズンヨーグルト 水で薄めた裏ごしフルーツ ゼリー 蜂蜜固形物(ナッツやクッキー片など)の入っていないアイスクリーム アイスマルク(訳注:低脂肪アイスクリーム) ジャム プリン シロップ ヨーグルト(プレーンまたはバニラ)
代替食品と補助食品	インスタント・ブレックファスト飲料(水を加えて栄養飲料にする粉) 高タンパク栄養補助食飲料

高カロリー・高タンパクの飲食物

以下の表は、食欲がない時の参考に役立て下さい。詳しくは7章内「**食欲の変化**」の項を参照してください。

種類	具体例
スープ	クリーム・スープ レンズ豆や乾燥豆を使ったスープ(うずら豆、黒豆、赤豆、キドニー・ビーンズなど)
飲み物	インスタント・ブレックファスト飲料(水を加えて栄養飲料にする粉) ミルクシェイク スムージー

	全乳(訳注:低脂肪乳やスキムミルクではない)
主菜その他の 食べ物	牛肉 バター、マーガリン、食品に加える油 チーズ 鶏肉 調理済みのえんどう豆と乾燥豆類(うずら豆、黒豆、赤豆、キドニー・ビーンズなど) カッテージチーズ クリームチーズ クロワッサン デビルドハム(訳注:ペースト状にしたハム) 卵 魚 ナッツ、種子、小麦胚芽 ピーナッツバター サワークリーム
甘いもの	カスタード(生ソフトまたは焼いたもの) フローズンヨーグルト アイスクリーム マフィン プリン ヨーグルト(プレーンまたはバニラ)
代替食品と栄 養補助食品	液体の栄養補助食品 プリンやミルクシェイク、スクランブルエッグなどに加える粉乳

植物繊維の多い食品

以下の表は、便秘の時に役立てて下さい。

種類	具体例
主菜とその他	ブランマフィン(訳注:ふすまを使ったマフィン)

の食べ物	ふすま、または全粒粉シリアル 玄米または野生米 調理済みのえんどう豆と乾燥豆類(うずら豆、黒豆、赤豆、キドニー・ビーンズなど) 全粒粉のパン 全粒粉のパスタ
果物と野菜	杏、デーツ、プルーン、干しぶどうなどの乾燥フルーツ りんご、ブルーベリー、ぶどうなどの生の果物 ブロccoli、トウモロコシ、鞘インゲン、えんどう豆、ほうれん草など調理した、あるいは生の野菜
スナック	グラノーラ ナッツ ポップコーン ひまわりの種などの種子 トレイルミックス(訳注: ナッツや種子と干しぶどうなどを混ぜたもの)

食物繊維の少ない食べ物

以下の表は、下痢の時に役立てて下さい。

種類	具体例
主菜とその他の食品	鶏肉か七面鳥(皮なし) 調理済みの精製シリアル カッテージチーズ 卵 魚 麺 芋(皮をむいて焼いたもの、またはつぶしたもの) 白いパン 白米
果物と野菜	アスパラガス バナナ

	桃、梨、アップルソースなど缶詰の果物 透明なフルーツジュース 野菜ジュース
スナック	エンジェル・フード・ケーキ(訳注:スポンジ・ケーキ) ゼリー 塩味のクラッカー シャーベット ヨーグルト(プレーンまたはバニラ)

口腔内が荒れていても口にしやすい食べ物

以下の表は、口腔内や喉が痛い時に役立てて下さい。詳しくは『口腔および喉の変化』を参照して下さい。

種類	具体
主菜とその他の食べ物	ベビーフード 調理済みの精製シリアル カッテージチーズ 卵(半熟またはスクランブルエッグ) マカロニ・アンド・チーズ(訳注:ゆでたマカロニにチーズをからませたもの) マッシュポテト 調理し、裏ごしした食べ物 スープ
甘いもの	カスタード 果物(裏ごしまたはベビーフード) ゼリー アイスクリーム ミルクシェイク プリン スムージー

	やわらかい果物(バナナとアップルソース) ヨーグルト(プレーンまたはバニラ)
--	---

胃にやさしい飲食物

以下の表は、「吐き気と嘔吐」の際に、役立てて下さい。

種類	具体例
スープ	鶏、野菜、牛の透明なスープ
飲み物	炭酸が抜けた、透明な炭酸飲料 クランベリーまたはぶどうジュース フルーツ味の飲料 フルーツパンチ スポーツドリンク お茶 水
主菜およびその他の食品	鶏肉(皮なしで、焼くまたは蒸し焼きにしたもの) クリーム・オブ・ライス(お粥) 即席オートミール 麺 芋(皮をむいてゆでたもの) プレッツェル(訳注:塩味の硬いビスケット) 塩味クラッカー 白米 白いパンのトースト
甘いもの	エンジェル・フード・ケーキ(訳注:スポンジケーキ) アップルソース(訳注:りんごのすりおろし)、桃、梨などの缶詰の果物 ゼリー アイス・キャンディー シャーベット

ヨーグルト(プレーンまたはバニラ)

第9章 詳しい情報を得るための連絡先(訳注:英語)

さらに詳しい情報は、**がん関連のサービスを提供する全米の各団体**(リンク先 <http://supportorgs.cancer.gov/home.aspx?js=1>) も得ることができます。

National Cancer Institute (米国国立癌研究所)

無償の NCI サービスについては、以下の連絡先で知ることができます。

フリーダイヤル: 1-8004-CANCER (1-800-422-6237)

インターネット: www.cancer.gov

オンラインチャット: www.cancer.gov/livehelp

電子メール: cancergovstaff@mail.nih.gov

American Cancer Society (アメリカ癌協会)

患者と家族に対するさまざまなサービスを提供。研究支援や印刷物の提供、教育プログラムの実施も行っています。

フリーダイヤル: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

インターネット: www.cancer.org 

Cancer Support Community (がんサポートコミュニティー)

海外癌医療情報リファレンス

がんの影響を受けた人々への支援、教育、希望を与えることを目的としています。

フリーダイヤル: 1-888-793-9355

インターネット: www.cancersupportcommunity.org 

<http://www.csc-japan.org/> (日本支部)

電子メール: help@cancersupportcommunity.org

Cancer Care, Inc.

がん患者と患者の大切な人たちに無償支援、情報、資金援助、実地的な支援を提供する。

フリーダイヤル: 1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)

インターネット: www.cancercare.org 

電子メール: info@cancercare.org

fertileHOPE

治療で不妊のリスクがあるがん患者とサバイバーに、妊娠に関する情報や支援、そして希望を与えるための、LIVESTRONG による取り組みです。

フリーダイヤル: 1-866-965-7205

インターネット: www.fertilehope.org 

National Oral Health Information Clearinghouse (米国国立口腔衛生情報センター)

特別なケアを要する患者への口腔医療情報を提供する National Institute of Dental and Craniofacial Research (米国国立歯科・頭蓋顔面研究所)によるサービスです。

海外癌医療情報リファレンス

電話: 301-402-7364
インターネット: www.nidcr.nih.gov
電子メール: nidcrinfo@mail.nih.gov

第 10 章 その他の情報

このパンフレットのほかにも、がん患者のための無償の小冊子が多数あります。下記の小冊子も役に立つかもしれません。(訳注: 以下のサイトは一部を除いて英語になっています)

- *Biological Therapy* (生物学的療法)
- *Radiation Therapy and You* (放射線治療とあなた: 日本語訳はこちら)
- *Eating Hints* (食事のヒント)
- *Taking Part in Cancer Treatment Research Studies* (がん治療の研究に参加する)
- *Thinking About Complementary & Alternative Medicine: A Guide for People With Cancer* (化学療法と代替医療を考える際に: がん患者への指針)
- *Pain Control: A Guide for People With Cancer* (疼痛管理-がん患者の支援: 日本語訳はこちら)
- *When Cancer Returns* (再発したとき: 日本語訳はこちら)
- *Taking Time: Support for People With Cancer* (時間をかけて-がん患者を支援する: 日本語訳はこちら)

これらのパンフレットは NCI (the National Cancer Institute: 米国国立癌研究所) で入手できます。NCI は米国立衛生研究所に属する連邦政府関係機関です。1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) に電話するか、www.cancer.gov をご覧下さい。(詳細は、第 9 章「詳しい情報を得るための連絡先」も参照して下さい)

*自分のがんの種類に特定した情報については、[PDQ® database](#) を参照して下さい。PDQ® は、www.cancer.gov で閲覧できます。

このパンフレットは、米国国立癌研究所(NCI)の原文パンフレットを忠実に翻訳したものです。一部日本と事情が異なる部分がありますので日本の医療者に確認の上ご活用ください。日本向け注釈(※)を挿入している箇所があります。翻訳には細心の注意を払っていますが、全内容を保証するものではありません。万が一、誤訳などがありました場合はお知らせください。

NCI 免責事項

「米国国立癌研究所は、現在、いかなる言語の NCI 翻訳情報にも関与しておらず、この翻訳は NCI によって支援されたものではありません。」

原著: 米国国立癌研究所(NCI)小冊子 Chemotherapy and You: Support for People With Cancer
(2007年6月29日原文掲載)

<http://www.cancer.gov/cancertopics/coping/chemotherapy-and-you/page1/AllPagest>

発行元: 日本癌医療翻訳アソシエーツ

〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-15-22 S2(エスツー)ビル 8 階

電話/FAX: 03-3356-5710 Eメール: info@jamt-cancer.org

HP: 『海外癌医療情報リファレンス』 <http://www.cancerit.jp>

発行・編集者: 日本癌医療翻訳アソシエーツ編集部

訳: JAMT(ジャムティ)翻訳チーム

監修: 久保田 馨(化学療法科:日本医科大学付属病院)

翻訳最終改訂: 2013年1月



海外癌医療情報リファレンス