

# 治療を受けられる患者様へ



国保水俣市立総合医療センター 看護部

## ★ はじめに ★

これから「化学療法」の治療が始まります。化学療法は悪い細胞をこわすことができますが、健康な細胞へも影響があり、副作用が現れることがあります。このパンフレットでは副作用の内容や、対処方法について説明します。文章中に難しい用語も出てきますが、簡単に実行できるアドバイスなども書かれていますのでぜひ読んでください。

## ★ 抗がん剤の投与方法 ★

抗がん剤には、内服薬(飲み薬)と点滴があります。それぞれや両方を組み合わせて行う治療もあります

## ★ 点滴中の注意点 ★

点滴中、体や腕をまったく動かさずにいる必要はありませんが、腕の血管に針を挿入している場合、動きで点滴の針が抜けやすくなる場合があります。点滴の管が引っ張られたり、ふんでしまったりしないよう気をつけましょう。

☆点滴の前にはトイレを済ませておきましょう。

☆トイレに行きたい時は必ず看護師を呼んでください。治療薬を一旦中断し

生理食塩液(もしくは5%ブドウ糖液)の方に切り替えます(万が一漏れた時の事を考えてこのようにします)

以下のような症状があるときは、点滴が漏れている可能性がありますので、すぐに看護師を呼んでください。



- ・ 点滴の針が入っているところが痛い
- ・ 点滴の針が入っているところが赤い
- ・ 点滴の針が入っているところの周りが腫れている

\* また点滴中に次のようなことがありましたら、看護師にお知らせください。

- ・ 点滴中に気分が悪くなった
- ・ 点滴の滴下が悪い、又は止まってしまった

## ★ 副作用発生時期の目安 ★

**当日:**アレルギー反応(蕁麻疹・発疹・かゆみ・血圧低下・呼吸困難など)  
点滴後の血管痛

**当日～3日:**吐き気・嘔吐・食欲不振・倦怠感(からだのだるさ)

**3日～2週間:**下痢・便秘

骨髄抑制(2週間目くらいで白血球が減少し、感染しやすくなる)

**2週間～数ヶ月:**脱毛、皮膚の色素沈着・角化・亀裂、手足のしびれ

骨髄抑制(貧血や血小板減少)⇒たちくらみ・出血しやすくなる



副作用の発現時期や症状には個人差があります。体の変調に気づいた時や、何かおかしいなど思ったときには看護師にお知らせください。

## ★ 検査データの見方 ★

**白血球(WBC)** 正常値 4000～9000(好中球 2500～7500)

白血球の働きは、細菌やウイルス・真菌感染から身体を守ることです。治療中は免疫が低下しているうえに、正常な白血球が壊されてしまい、種々の感染を起こしやすくなります。治療が始まって7日～14日が白血球の減る時期です。

**血色素(Hb)** 正常値 男性:13.5g～17.5g 女性:11.5g～15.5g

貧血の自覚症状

歩行時の動悸・息切れ・めまい・たちくらみ・頭重感  
疲れやすい・耳鳴りなど

**血小板(PLT)** 5～10万:出血がとまりにくい

3～5万:皮下出血が現れる。歯肉及び鼻出血

1～3万:消化管出血



血液検査の結果は、検査の日にお知らせします。

白血球の減少や貧血・血小板が減少していないか、確認していきましょう。



外来通院中の方は、38.0度近くの発熱や下痢、排尿時痛、食事が摂れない等の症状あれば必ず病院に連絡し受診されてください。時間内は各外来へ。時間外・休日  
は救急外来で対応します

## ★ 副作用の予防と対策 ★

### 👉 ワンポイントアドバイス “

#### 吐き気・嘔吐



当日の食事の量は控えめに  
さっぱりしたものをくちにする  
(ゼリーやアイスクリーム等も良い)

#### 下痢



水分を十分にとる  
消化のよいものをとる

#### 便秘



水分を十分にとる  
食物繊維の多い  
食品をとる

#### 脱毛



ドライヤーは低温で  
パーマ・毛染めは治療中は  
控えましょう

#### 手足のしびれ



やけどや危険なものの取り扱い  
寒い時期は手袋や靴下で  
温める

#### 口内炎



口の中を清潔に  
刺激物は避ける

#### <脱毛ケア・爪トラブルについて>

抗がん剤の種類によっては脱毛の頻度が違います。また個人差もあります。治療後は再び生えてきますが、治療中は頭皮を守る為に帽子やウィッグを活用しましょう。また爪トラブルに対する保湿ケア、専用の保護マニキュア等もありますので外来化学療法センターにご相談(内線 104)ください。



## 貧血・出血対策・感染予防

### 貧血のときは

- ★ 転倒事故に気をつけ、動悸・息切れの現れない範囲で安静にして、ベッドから急に起き上がったりせず、ゆっくりとした行動をして下さい。
- ★ 血流を良くするために、ガウンや靴下・湯たんぽなどを使用して、保温に心がけてください。
- ★ 食事は3食規則正しくとり、たんぱく質の豊富な食品、血液材料となる食品をお摂りください。
- ★ 貧血が強い場合には、輸血が行われることがあります。

### 感染予防

- ★ 虫歯・痔・水虫・傷があれば症状を悪化させることがありますので、主治医にお話ください。治療開始前に歯科受診をお勧めします。
- ★ 口からの感染率が高いので、手指は清潔にしましょう。特に食事前・排泄後は石けんを使い流水でしっかりと洗って下さい。また口の中を清潔に保つ為に食後、寝る前の歯磨きを行いましょう
- ★ 「何となくのどが痛い」「少し熱っぽい」「背中がぞくぞくする」など、かぜ症状があればお知らせ下さい。
- ★ 便秘は腸内細菌を増殖させ、腸炎の原因にもなります。便通を良くしておきましょう。
- ★ 体を清潔保ちトイレ後、陰部を洗浄する事や皮膚を乾燥させない事を心がけて下さい。
- ★ 治療後1週間から2週間は白血球が下がる時期なので、外出時はマスクを着用し、帰宅後はうがい手洗いをしっかりとしましょう。
- ★ 食材は新鮮なものを清潔な、まな板で調理し新鮮なうちに食べましょう。
- ★ 場合によっては、白血球を増やす注射をすることがあります。
- ★ 風邪を引いている人には近づかない方が良いでしょう

## 出血の予防

- ★ 転倒や打撲をしないよう気をつけましょう
- ★ 鼻をかむ時は、強くかまないようにしましょう
- ★ 歯ブラシは軟らかいものを使用し、強く磨かないで下さい。出血しやすい時は歯ブラシの使用は避けてうがいをして下さい。(薬局で市販されている水歯磨きもあります)
- ★ 髭剃りは皮膚に傷をつけない為にも、電気カミソリを使用して下さい。
- ★ きつめの衣服や長時間の立位は血管の圧迫により出血斑(内出血)が出やすくなりますので、ゆったりとした衣服を選び、長時間の立位は避けて下さい。
- ★ 排便時にいきまないよう、便通を整えておきましょう。便が黒っぽい・尿が赤い時は看護師にお知らせ下さい。場合によっては出血が止まるまで安静を必要とすることがあります。
- ★ 状況に応じて、止血剤の点滴や血小板の輸血が行われます。

## 血液を作る食品

鉄・・・レバー・牡蠣・卵黄・さんま・イワシ・ほうれん草・春菊・ゴマ  
たんぱく質・・・肉・魚・牛乳・チーズ・大豆  
ビタミンB6・・・レバー・牛乳・魚・卵黄・酵母・胚芽・小麦・米ぬか・蜂蜜・豆類  
ビタミンB12・・・豚や牛のレバー・魚・肉・卵黄・チーズ  
ビタミンC・・・豆・ジャガイモ・トマト・柑橘類・イチゴ・バナナ  
葉酸・・・レバー・イースト・キノコ・ほうれん草・イチゴ

