

外来化学療法を受ける患者さん・ご家族の方へ

抗がん剤は体内のがん細胞を攻撃します。同時に正常な細胞にも影響を与えてしまい、それが副作用となって現れてしまいます。治療を継続し、日常生活を快適に過ごしていただくためには、抗がん剤による副作用症状を知り、対策を行っていく必要があります。

*副作用には個人差があり、すべての患者さんに以下にしめす副作用が起こるわけではありません。



◎起こりやすい副作用の予防と対処方法

■ 食欲不振・吐き気

治療開始後にムカムカしたり、食欲が低下することがあります。

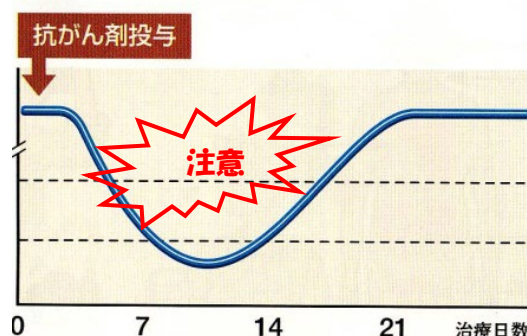


【日常生活での対処法】

- 少量ずつ食べたり、食べたいものを好きな時に食べるようにしましょう。
- 食欲がない時は脂っこいものは避け、消化の良いものを食べましょう。
- 食べ物が熱いと、においを強く感じることもあるので少し冷ましてから食べましょう。
- 口の中のおいには吐き気を誘うので、よくうがいをしましょう。
レモン水、炭酸水、氷水などでうがいするとさっぱりします。

■ 白血球減少

抗がん剤投与後10～14日頃に白血球が最も減少するといわれています。白血球が少なくなると、病原菌に対する体の抵抗力が弱くなり、感染症を起こしやすくなります。

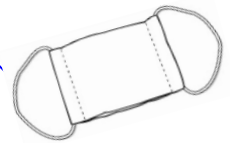


☆ 以下の症状があればすぐにご相談ください

発熱・寒気・発汗・咳・のどの痛み・傷口周囲の赤み・排尿時の痛み、
下痢など

【日常生活での予防法】

- 普段から手洗い・うがいを心がけましょう。
（1日5回 起床時・朝・昼・晩・寝る前）
- 毎日お風呂に入り、清潔を心がけましょう。
- 外出時はマスクを着用しましょう。
- 人ごみは避け、風邪が流行っている時期には外出を控え
ましょう。
- 生肉（馬刺し・牛刺しなど）は避けましょう。
- 生野菜はよく洗って、早めに食べましょう。
時間がたつと細菌が繁殖します。
- 果物は洗って（皮のあるものは皮をむいて）新鮮なうちに
食べましょう。



■ 口内炎

口の中・歯肉・のどがしみる、ひりひりする、赤くなるといった症状が出る場合があります。痛みが強い場合は、お薬を使う事もあります。早めに相談してください。

【日常生活での対処法】

- 歯ブラシは柔らかいものを使うようにしましょう。
- 歯を磨くときには歯ぐきを傷めないように、強くこすらないようにしま
しょう。
- 食事の後はいつも清潔に保つように心がけましょう。

■ 便秘・下痢

抗がん剤の副作用で便秘や下痢になることがあります。
そのような場合は早めに医師へご相談ください。

【日常生活での対処法】便秘の場合

- 水分を十分とり、無理のない軽い運動を生活の中に取り入れましょう。
- 食物繊維の多い食品を食べてみましょう。



【日常生活での対処法】下痢の場合

- 下痢をすると脱水になることがあります。水分を十分にとりましょう。
- お腹が冷えないように保温しましょう。
- 食物繊維の多い食品、脂肪の多い食品は控えましょう。

■ 脱毛

毛が抜けやすくなる、髪を洗ったときに多量の毛髪が抜けるといったことがあります。

個人差はありますが、抗がん剤投与 2～3 週間後に多く起こり、髪以外の部分（体毛・眉毛・陰毛）でも起こります。髪は抗がん剤の治療が終われば 3～6 ヶ月後には再び生えてきます。

【日常生活での対処法】

- シャンプーは刺激の少ないものを使うか、少し薄めて使いましょう。
- パーマやヘアカラーは控えましょう。
- 治療前に髪を短くしておくことをおすすめします。
- 帽子やバンダナ・かつらの利用もおすすめです。



◎受診が必要となる症状

- 熱が38度以上続く
- 吐き気や口内炎のため、水分や食事がとれない
- ひどい便秘や下痢が続いている

などの症状があれば、相談もしくは受診が必要となる可能性があります。

相談もしくは受診する場合は、下記の内容も一緒にお伝えください。

- ①お名前・診察券番号
- ②診療科・主治医の名前
- ③病名・受けている治療の名前
- ④相談したい内容

電話番号は

平日：8：30～17：00 なら

- ・098-973-4111（病院代表） 外来化学療法室
- ・098-973-4312（直通） がん相談支援センター

休日・平日夜間帯（上記時間外）は

- ・098-973-4111（病院代表）



＊ 平日は外来看護師が対応、平日夜間（時間外）・休日は、院内の医療者が対応します。

相談内容・状態によっては、救急センターの受診が必要となる場合もございます。その際は受付で、外来化学療法を受けていること、電話相談で受診するように言われたことなどをお伝えください。

待ち時間の間は感染防止のためマスクを着用し、できるだけ他の患者さんの少ない席でお待ちください。

💡 気になることがありましたら医師、看護師へ遠慮せずにご相談ください

2015/1（2022/12/26 改訂）

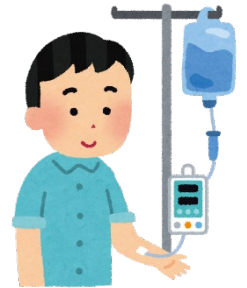
県立中部病院
外来化学療法室

がん化学療法を受ける患者さんとお家族へ ～安全にがん化学療法を行うために～

抗がん剤はからだの中に入った後、しばらくの間体内に残り、数日かけて排出されます。その間の体液や排泄物（尿、便、吐物など）には少量の抗がん剤が含まれる可能性があるため、周囲の方への影響を防ぐために、日常生活の中で以下の対策を心がけましょう。

＜＜ 対策の必要な期間 ＞＞

抗がん剤の投与終了後 48 時間（治療当日から 2 日後まで）



＜＜ 内服抗がん剤について ＞＞

○内服抗がん剤を服用する際は、なるべく直接手でふれないようにしましょう（カップに移して服用するなど）。ふれた場合は手を洗いましょう。

○内服抗がん剤はご自身の判断で粉碎したり、カプセルを開けたりしないようにしましょう。

○ご家族が内服抗がん剤の内服介助をする場合は、手袋を使用しましょう（※手袋は使い捨てにして、使用後は手袋の外側をさわらないように外しましょう）。

○子どもや妊婦のいるご家庭では、誤って抗がん剤にふれたり、飲んでしまったたりしないよう保管場所に気をつけましょう。



《 トイレについて 》

○周囲への飛散を最小限にするために、男女ともに洋式トイレを使用して座って行いましょう（男性の排尿時も座って行いましょう）。

○排泄後はトイレのふたを閉めてから水を流しましょう。トイレの水量や水圧が不十分な場合は、2回流しましょう。



フタを閉めてから
流してください

《 洗濯について 》

○尿や便、吐物などの排泄物により汚染された場合は、他の洗濯物とは別に、通常使っている洗剤で予洗いをした後、もう一度洗濯しましょう。2回目はご家族のものと一緒に洗濯しても問題ありません。

○通常の汗に関しては特別な対策は必要ありませんが、発熱などで大量の汗をかいた場合には上記の対策をとったほうが良いでしょう。

《 汚物を処理するとき 》

○抗がん剤、尿や便、吐物などで汚れたゴミを扱う際は、手袋を使用して素手で触らないようにしましょう。

○ゴミ袋の口は固くむすんで廃棄してください。



子どもを抱っこする、パートナーと手をつなぐなどのスキンシップを制限する必要はありません。正しく対策を行うことで安心して日常生活を送れるようにしましょう。気になることは病院のスタッフに相談してください。

化学療法を受けられる患者さまへ



化学療法で使用する薬は血管外へ漏れると、皮膚が赤く腫れたり、ただれたりする可能性があります。

安全に治療を受けていただくために、以下の点についてご協力ください。

- ② 点滴している場所やその周辺に痛みや違和感を感じた場合、または腫れていると思われる場合は、すぐに看護師へお知らせください。
- ② 点滴の間は長時間、手首や肘を曲げることは避けましょう。
- ② 点滴中にトイレに行かれた後は看護師に声をかけてください。薬が血管外へ漏れていないか確認を行います。
- ② 点滴の針を抜いた後は決してもまないで、しっかりと5分間押さえてください。押さえ方が不十分なときは内出血を起こすことがあります。
- ② 中心静脈ポートから治療を行う場合は、ポートの入っている方の肩を下にした姿勢はできるだけ避けてください。長時間、その姿勢でいると針が浮き上がり薬が漏れる危険性があります。
- ② 点滴が終わって針を抜いたときには問題がなくても、2～3日後に針が入っていた部位に赤みや、痛み、腫れなどが生じる場合があります。針を抜いた後も数日間は変化がないか観察するようにしてください。
そのような症状があれば、医師または看護師へお知らせください。

平成26年3月26日
県立中部病院 化学療法委員会