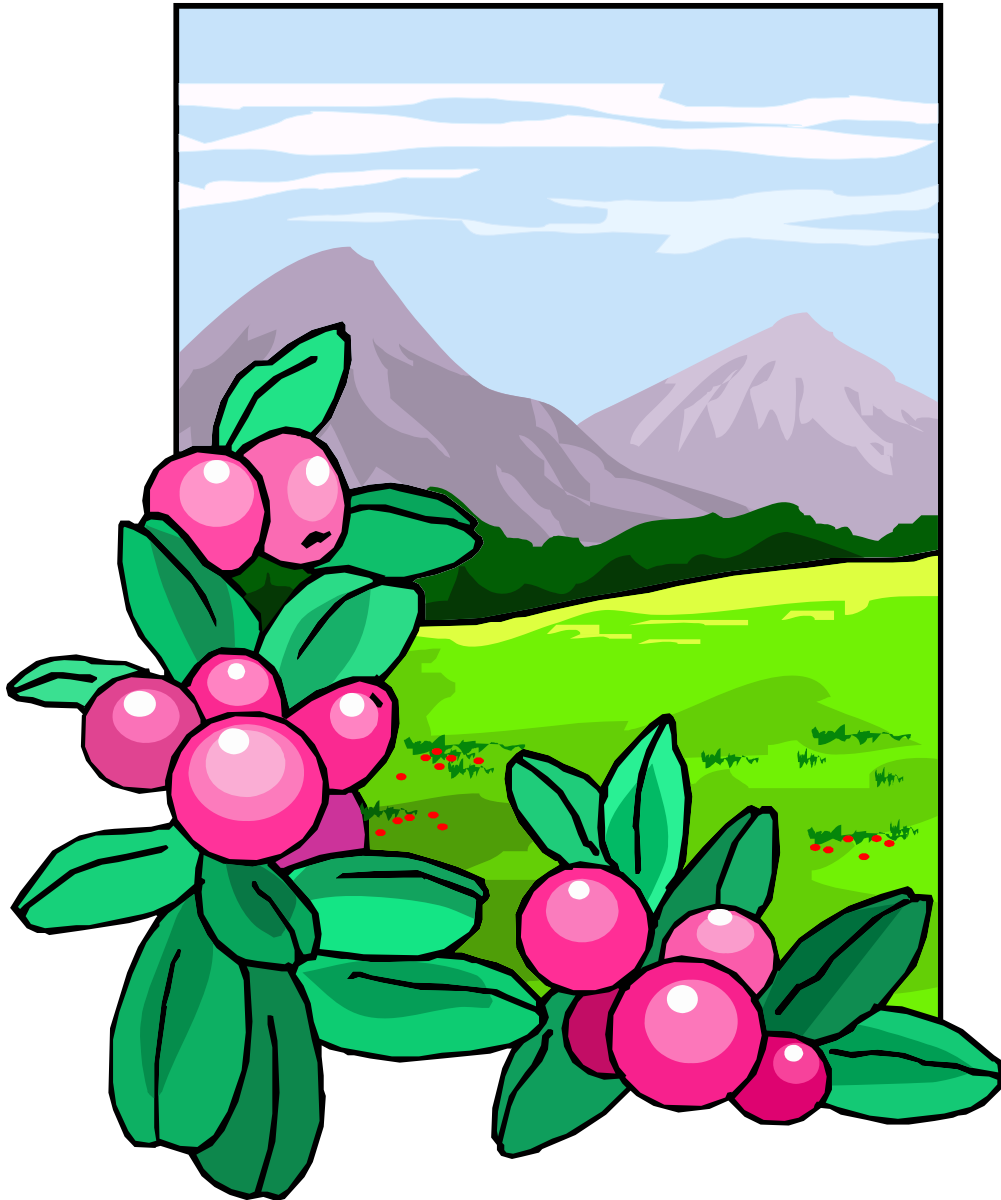


「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

—化学療法に取り組むには—



兵庫県立大学大学院看護学研究科/地域ケア開発研究所

21世紀COEプログラム

<がん看護ケア方法の開発プロジェクト>

化学療法と取り組むには

目次

1. この小冊子について	1
2. 化学療法をよく知る	2
1)がんという病気はどのような病気ですか？	2
2)がんの治療法はどのようなものがありますか？	2
3)化学療法とは何ですか？	2
4)化学療法によってどのようなことができますか？	3
5)どのような薬が投与されるのですか？	4
6)新しい薬の開発のための臨床試験	8
7)どこで化学療法を受けるのですか？	9
8)どのくらいの回数と期間、化学療法を受けるのですか？	9
9)どのような方法で化学療法が行われますか？	10
10)化学療法をするときに痛みはありますか？	11
11)化学療法の期間中に他の薬を飲んでもよいですか？	12
12)化学療法の期間中も仕事を続けることができますか？	13
13)化学療法の成果をどのように判断するのですか？	13
3. 化学療法と感情一心の変化への対応の仕方	14
1)必要なサポートを得るにはどうしたらよいですか？	15
2)うつ症状一何もやる気がなくて日常生活が滞ってしまう場合	16
3)より楽に日常生活を送るにはどうしたらよいですか？	17
4)ストレスを和らげるにはどうしたらよいですか？	18
(1)リズムカルな呼吸	18
(2)イメージ療法	18
4. 身体的副作用に対処する	19
1)副作用の原因は何ですか？	20
2)副作用はどのくらい続きますか？	20
3)どのような副作用がありますか？	21
(1)吐き気と嘔吐	21
(2)脱毛	22
(3)疲労感／貧血	24
(4)感染症	25

(5) 凝血障害	27
(6) 口、歯ぐき、喉	27
(7) 下痢	29
(8) 便秘	30
(9) 神経と筋肉への影響	30
(10) 皮膚と爪への影響	31
(11) 腎臓と膀胱への影響	33
(12) インフルエンザに似た症状	33
(13) むくみ	34
(14) 性への影響（肉体的及び精神的）	34
5. 医師や看護師と話す	36
6. 化学療法の支払い	38
7. 終わりに	38
8. 用語集	39

1. この小冊子について

がんは最近のめざましい医学の進歩で、治る病気といわれてきましたが、実際にがんと診断されると、将来への不安、「なぜ自分のがんに」、「こうしていればよかった」など様々なおもいが本人や家族、周りの友人などに起こってくるでしょう。このような気持ちになったとしてもこれは、たいへん正常な心の反応です。いろいろなおもいをかかえながら、治療や生活を続けていращやることと思います。

この小冊子は、化学療法やがんの治療薬について、あなたや家族の皆様がより深く知ることができるようお手伝いするために作りました。この小冊子は、化学療法について皆様がお聞きになりたいさまざまな質問に答えていきます。さらに、化学療法を受けている期間中に、あなた自身ができることについて述べています。

このパンフレットは、自分自身で自分のことをすること（セルフ・ヘルプ）に焦点を当てています。自分で自分のことを行うことが大切な理由はいくつかあります。一つには、治療が原因で生じる肉体的な副作用を緩和することができます。ちょっとしたコツをつかんでおくと、あなたの感じ方に大きな違いが現われます。セルフ・ヘルプの成果は肉体的なものばかりではなく、心理的な側面にも現われます。自分の身に起きていることが、自分ではもう手に負えないと思うような時、自分自身でどのようにしたらよいか方法をいくつか知っておくと、自分の気持ちを高めることができます。気が滅入る時でも、医師や看護スタッフと協力しながら、心地よい状態に近づけるために、何か自分にもできることがあるのだと知っておけば、対処もしやすいでしょう。

この小冊子を通じて、あなたが治療を受けるにあたって参考になれば幸いです。しかし、これは単なる手引き書にすぎないことを忘れないで下さい。セルフ・ヘルプは、決して専門医療そのものに代わるものではありません。化学療法について疑問に思うことは何でも、医師や看護師に尋ねて下さい。また、どんな副作用でも必ず報告して下さい。

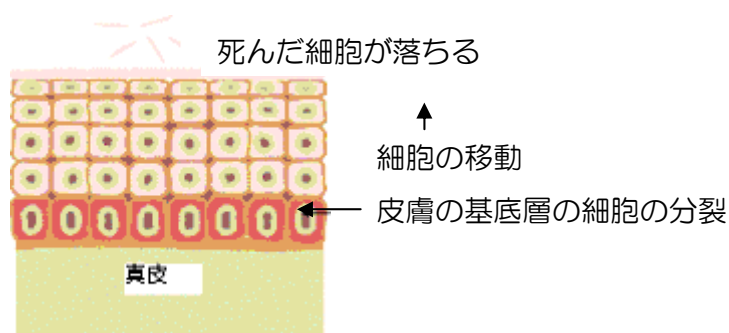
この小冊子の終わりの方に、その他の役に立つ情報を載せてあります。『化学療法の支払い』の欄では、保険や、その他の支払い方法についてお知らせしています。

『参照』欄では、がんに関するさらなる情報収集と、がん患者様とその家族が利用できる多くのサービスについて述べています。『用語集』では、がんと化学療法に関する用語の説明をしています。文中、青字で書かれている言葉は、用語集で説明しています。

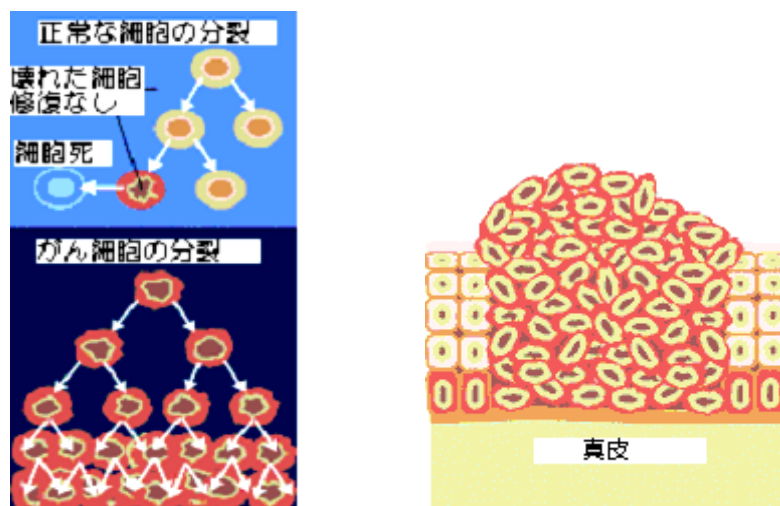
2. 化学療法をよく知る

1) **がん**という病気はどのような病気ですか？

正常な細胞は、一定のきまりをもって成長しその一生を終えます。死んだ細胞は落屑（らくせつやふけなど）によって死滅していきます。



しかし、がん細胞は無秩序に分裂や増殖を繰り返し、周辺の組織を侵していきます。



2) **がん**の治療法はどのようなものがありますか？

がんの治療には、温熱療法、薬物療法、**骨髄**移植、放射線療法、免疫療法、粒子線治療、重粒子線治療、陽子線治療などがあります。また、がんの部分を外科的に取り除く、手術もあります。これらの方法は、国立がんセンターのホームページに詳しく説明しています。

<http://www.ncc.go.jp/jp/ncc-cis/pub/treatment/010703.html#01>

3) 化学療法とは何ですか？

化学療法とは、がん細胞を破壊するために薬剤を使用することです。このような薬は、一般に「抗がん剤」と呼ばれます。

抗がん剤は、細胞が一生を終えるまでの間に、一度ないし数度にわたり、その異常

ながん細胞の成長や増加を止めることで、がん細胞を破壊します。ある薬は、他の薬と一緒に使うとより効果が上がるので、化学療法でも二種類以上の薬を使用することがよくあります（**多剤併用療法**）。

化学療法が唯一な治療法になる場合もあります。

がんを治療するための他の方法として身体の特長部分に存在するがん細胞を取り除くためや、がんが原因と見られる諸症状を緩和するため、外科手術を行うことがあります。またがんや諸症状の治療に**放射線療法**を勧めることもあります。



場合によっては、化学療法、手術、および（または）放射線療法を組合せて、医師が提案することもあります。このように主な治療法他に他の療法を組み合わせることを**補助療法**と呼びます。他の治療法と共に化学療法を行うには、いくつかの理由があります。例えば、手術や放射線療法の前に**腫瘍**を縮めるため、または、手術や放射線療法後に残っている可能性のあるがん細胞を破壊するためです。

その他のものとして、がんの治療に対し、別の種類の薬を使用することがあります。**ホルモン療法**は、がんが成長に必要なホルモンを確保できないようにホルモンバランスを変化させる療法です。また、がんに対する自然治癒能力を高めるための物質を使った**免疫療法**という方法を使用することもあります。

どのタイプの化学療法が効くか、またそれぞれのグループのどの薬剤が有効かはがんのタイプによって異なります。腫瘍医（がん専門医）は、同一タイプのがん患者に共通して発生する副作用等を調べ、何がもっともうまく作用するか研究を重ねています。

4) 化学療法によってどのようなことができますか？

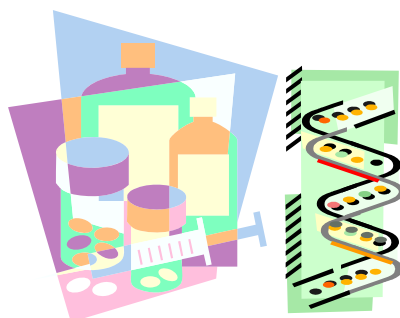
がんを治すことができなくても、進行を遅らせたり、**転移**を食い止めたり、痛みをとるための目的のために使われます。がんの種類や進行の度合いに応じますが、化学療法は次のような目的のために使用されます。

- * がんを治す。
- * がんが広がるのを防ぐ。

- * がんの成長を遅らせる。
- * 元々の腫瘍からほかの部分に広がったがん細胞を殺す。
- * がんが原因とみられる諸症状を緩和する。—緩和ケアとしての化学療法です。

5) どのような薬が投与されるのですか？

どの薬剤があなたに最もよく効くのか、医師が判断を下します。その際、あなたのがんの種類、その位置、進行の度合い、がんがどのように体内の正常な機能に影響を与えているのか、そして全体的なあなたの健康度などにより結論を出します。次のページに各種抗がん剤の作用機序、副作用などを示しています。



表・各種抗がん剤の作用機序、副作用

分類名	一般名	商品名	作用機序	対象疾患例	副作用
プラチナ系抗がん剤	シスプラチン	ブリプラチン ランダ	DNA交差結合、 細胞周期非特異的	睾丸腫瘍、膀胱がん、 腎盂・尿管腫瘍、前立 腺がん、卵巣がん、頭 頸部がん、肺がん、食 道がん、子宮頸がん、 神経芽細胞腫、胃がん	嘔気、骨髄抑制、腎障 害、聴力・神経障害、 口内炎、アレルギー症 状、溶血性貧血
	カルボプラチン	パラプラチン	シスプラチン相似 型、DNA交差結 合、細胞周期非特 異的	頭頸部がん、肺小細胞 がん、睾丸腫瘍、卵巣 がん、子宮頸がん、悪 性リンパ腫	骨髄抑制、嘔気、腎障 害、(腎障害は、上記に くらべ軽いが、肝障害 時には血小板減少の頻 度が高い)
アルキル化剤	シクロホスファミド	エンドキサン	DNA・RNAへ の交差結合(合成 阻害)、 細胞周期非特異的	多発性骨髄腫、 悪性リ ンパ腫、乳がん、白血 病、骨腫瘍、咽頭がん、 胃がん、膵がん、肝が ん、結腸がん、子宮体・ 頸がん、卵巣がん、辜 丸腫瘍、絨毛がん、横 紋筋肉腫、悪性黒色腫	骨髄抑制、脱毛、出血 性膀胱炎、嘔気
	イホスファミド	イホマイド	シクロホスファミ ド相似型 DNA・RNAへ の交差結合 (合成阻害)	肺小細胞がん、前立腺 がん、子宮頸がん、骨 肉腫	悪心・嘔吐、出血性膀 胱炎、脱毛、神経症状 (出血性膀胱炎は、シ クロホスファミドより 高頻度に出現)
微小管阻害剤	ドセタキセル	タキソテール	タキソールの誘導 体	乳がん、非小細胞肺が ん	骨髄抑制、浮腫、ショ ック、間質性肺炎、心 不全、DIC、腸管穿 孔、アレルギー反応(パ クリタキセルより少な い)

分類名	一般名	商品名	作用機序	対象疾患例	副作用
微小管阻害剤	パクリタキセル	タキソール	チューブリン重合促進・脱重合阻害	卵巣がん、非小細胞がん、乳がん	脱毛、骨髄抑制、末梢神経障害、発熱、アレルギー反応、心障害
	酒石酸ビンルビン	ナベルピン	チューブリン重合阻害（ピンカアルカロイド誘導体）	非小細胞がん	骨髄抑制、腸管麻痺、全身倦怠、発熱、脱毛、静脈炎、間質性肺炎、神経・筋症状
抗がん抗生物質	ドキシソルビシン	アドリアシン	DNA挿入、S期非特異的	悪性リンパ腫、肺がん、胃がん、胆嚢・胆管がん、膵がん、肝がん、大腸がん、乳がん、膀胱がん、骨肉腫	骨髄抑制、嘔気、脱毛、心毒性（不可逆性蓄積毒性）、口内炎
	塩酸エピルビシン	ファルモルビシン	ドキシソルビシン相似型、DNA挿入、S期非特異的	急性白血病、悪性リンパ腫、乳がん、卵巣がん、胃がん、肝がん、膀胱がん、腎盂・尿管腫瘍	骨髄抑制、嘔気、脱毛、心毒性（ドキシソルビシンの1.5倍量で出現）
	塩酸イダルビシン	イダマイシン	DNA挿入、トポイソメラーゼ阻害	急性骨髄性白血病（慢性骨髄性白血病の急性転化を含む）	心筋障害、骨髄抑制、口内炎、悪心、嘔吐
	ブレオマイシン	ブレオ	DNA合成阻害、G2期特異的	皮膚がん、頭頸部がん、肺がん、食道がん、子宮頸がん、悪性リンパ腫、神経膠腫、甲状腺がん	骨髄抑制、脱毛、嘔気、間質性肺炎、アレルギー一症状、発熱、悪寒
代謝拮抗剤	フルオロウラシル	5FU他	ピミジン拮抗剤→DNA合成阻害、S期特異的	胃がん、肝がん、大腸がん、乳がん、膵がん、子宮頸がん・子宮体がん、卵巣がん（以下他抗がん剤・放射線と併用で適応）食道・肺・頭頸部がん	消化器症状（下痢、口内炎）、骨髄抑制、小脳失調、心筋虚血

分類名	一般名	商品名	作用機序	対象疾患例	副作用
代謝拮抗剤	テガフル・ウラシル	ユーエフティほか	ウラシルによるテガフルの抗腫瘍効果増強	胃がん、肝がん、大腸がん、膵がん、子宮頸がん、前立腺がん、膀胱がん、頭頸部がん、肺がん、胆嚢胆管がん	消化器症状（下痢、口内炎）、骨髄抑制、小脳失調
	ドキシフルリジン	フルツロン	5FUのプロドラッグ（腫瘍内でフルオロウラシルに変換）	胃がん、大腸がん、乳がん、膀胱がん、子宮頸がん	消化器症状（下痢、口内炎）、骨髄抑制、小脳失調
	テガフル・ギメスタット・オタスタットカリウム（S-1）	ティーエスワンカプセル	TS阻害、RNA機能障害	胃がん	悪心、嘔吐、下痢、口内炎、骨髄抑制
	塩酸ゲムシタピン	ジェムザール	Ara-Cの誘導体、DNA合成阻害	非小細胞がん、膵がん	骨髄抑制、食欲不振、悪心、肝障害、発熱、疲労感、間質性肺炎
	メソトレキサート	メソトレキサート	葉酸代謝拮抗剤→DNA合成阻害、S期特異的	白血病、乳がん、肉腫（骨肉腫、軟部肉腫等）、悪性リンパ腫、絨毛性疾患（絨毛がん、破壊胞状奇胎、胞状奇胎）、胃がん	消化器症状、骨髄抑制、腎障害、脱毛、皮膚炎
	シタラブיןAra-C	キロサイド、サイトサール	ピリミジン拮抗剤→DNA合成阻害、S期特異的	急性白血病、消化器がん（胃がん、胆嚢がん、胆道がん、膵がん、肝がん、大腸がん）、肺がん、乳がん、子宮がん、卵巣がん、膀胱腫瘍	骨髄抑制、悪心、嘔吐、口内炎、下痢、高用量で膵炎、肝障害、脳障害、胃腸障害、肺水腫

分類名	一般名	商品名	作用機序	対象疾患例	副作用
トポイソメラーゼ阻害剤	塩酸イリノテカン	カンプト トポテカン	トポイソメラーゼ阻害→DNA合成阻害	肺がん、子宮頸がん、卵巣がん、有極細胞がん、悪性リンパ腫（非ホジキンリンパ腫）	骨髄抑制、悪心嘔吐、下痢(40-50%)、食欲不振・骨髄抑制時は投与延期
	エトポシド	ラステット、ベプシド	トポイソメラーゼ阻害→DNA合成阻害(G2, S期)	肺小細胞がん、悪性リンパ腫、急性白血症、睾丸腫瘍、膀胱がん、絨毛性疾患（静脈内注射）、肺小細胞がん、悪性リンパ腫（経口投与）	骨髄抑制、脱毛、消化器症状、アレルギー症状、肝障害、中枢神経障害、血圧低下

患者のなぜに答えるQ&A p24-28改変

6)新しい薬の開発のための臨床試験

さらに、新しい薬の開発のために臨床試験が行われています。医師からあなたに、化学療法の臨床試験に参加してはどうかと提案することがあります。または、あなたの方から医師にこの選択肢を願い出ることもあるでしょう。臨床試験とは、望みある新しいがん治療を試験するために、慎重に計画された研究調査のことです。人での臨床研究では、まず、薬物有害反応、血中濃度、有効性などの研究（第Ⅰ相研究）が行われます。この時に安全な投与量が決定されます。次に、この安全な投与量を用いて、薬の有効性と有害事象が研究されます（第Ⅱ相研究）。以上の結果から、市販する価値を認められた薬のみが、広く治療に用いられます。このような研究に参加する場合、あなたは、進歩した治療法の恩恵を受ける第1号となる可能性があります。また、このような方々の貢献は、医療にとって大切です。なぜなら、それらの研究の結果が、多くの患者様の役に立つかもしれないからです。臨床試験に参加するかどうか、あなたが自分の意志で決めることです。またいつでも中断することができます。化学療法の臨床試験に関しては、主治医に可能性を相談してみましよう。

化学療法の臨床試験に関しては、このようなホームページがあります。

(2003.10月現在)

<http://www.chikennavi.net/> 治験ナビ

http://www4.zero.ad.jp/tokdai/index_n 徳島大学臨床試験管理センター

<http://www.h.u-tokyo.ac.jp/gcp/home/sub1.htm> 東京大学医学部附属病院
臨床試験部



7) どこで化学療法を受けるのですか？

日本では、これまで入院によりがんの治療を続けていることが多かったのですが、医療費の軽減や、仕事や生活を維持しながら治療するために、在院日数の短縮化がすすみ、外来での検査や治療が増加しつつあります。このため外来で化学療法を受けることが可能になってきました。外来で行うと費用が入院より安いということがあります。病院によっては夜間に治療をし、仕事を継続できる場所などもあります。どこで化学療法を受けるのかについては、薬剤の種類、その病院の方針、および医師の専門性などにより決定されます。化学療法を初めてスタートする時は、医師が薬の効果を間近に確認することができ、また必要な調節をすることができるように、病院に少しの間入院する必要があるかもしれません。

外来で治療する場合、通院の方法など、どのような環境で治療を受けるのか、主治医に相談してみましょう。

8) どのくらいの回数と期間、化学療法を受けるのですか？

どの位の頻度で、またどの位の期間あなたが化学療法を受けるのかは、あなたのがんの種類、治療の最終目標、使用される薬剤、それらにあなたの体がどのように反応するかにより決まります。毎日になる場合もあるし、週一回、あるいは月一回になる場合もあります。多くの場合、休息期間を取り入れながら、化学療法を受けることとなります。それにより、体内に健康な細胞の再生を構築し強さを取り戻すようにするためです。あなたが化学療法をどの位の期間受けるかについて、医師が計画をたてます。

どんなスケジュールにせよ、医師が提案するものに従うことは非常に重要です。というのは、抗がん剤が望ましい効果をもたらすように、配慮されたものだからです。もし治療の回数を減らしたり、薬の量を減らしたりするようなことがある場合には、医師と事前に相談します。

時には、検査の結果に基づいて、医師が治療を遅らせたり、休ませたりすることがあります。それは、抗がん剤の治療を続けることがあなたにとって非常に有害であると判断した場合です。再開の時期についても検査結果の改善をみながら医師が計画をたてます。

医師が説明してくれたあなたの治療スケジュールを書き込んでみましょう。

(例 4 週間のうちの 1 週目)

薬の名前	10/20月	10/21火	10/22水	10/23木	10/24金	10/25土	10/26日
シスプラチン	←→ ←→ ←→ ←→ ←→						
5-FU	←→ ↑ ↑ ←→ ←→						
_____	投与された日にこのように印を入れる						

薬の名前	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日

薬の名前	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日

薬の名前	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日

9) どのような方法で化学療法が行われますか？

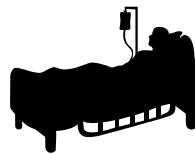
がんの種類と投与される薬のタイプにより、薬剤を投与する方法が決まります。次のような方法があります(これらのうち一つか、または複数の方法がとられます)。

(1) 点滴による方法

腕の血管から**注入**する方法で、医療者は薬剤がもれないように点滴の管理を行います。

血管の静脈から投与します。(静脈投与、Intravenous 静脈の中という意味で I V アイブイともいいます)。通常は手の静脈か腕に細い針を通し薬剤を注入します。また、カテーテルと呼ばれる細い管を太い静脈(中心静脈：頸部からいれます)に通し、必要とされる期間静脈内に置いておく方法もあります。このタイプのカテー

テルを**中心静脈カテーテル**と呼びます。



(2)体内の血管内に埋め込む方法

- ・ **ポートまたはリザーバー**：500 円玉ほどの円盤状のもので、**カテーテル**がつながっており、その先端が動脈、静脈、あるいは腹腔内にはいって、皮下に埋め込まれています。円盤状の部分の天井部分に針を刺して必要なときに薬液を点滴や小型のポンプなどで注入します。身体の外に薬を入れておく袋を携帯用の容器に入れて時間をかけて注入する場合があります。埋め込んであるので埋めることがなく、生体に適合性のある素材でできていますので半永久的に体内に留置することができます。

(3)注射による方法：筋肉に注射する方法(**筋肉投与**)や、皮膚の下に注射する方法(**皮下投与**)などがあります。また直接、皮膚のがん領域に(**病変内投与**)に**注入**する方法もあります。

(4)内服による方法 (**経口投与**)：内服による投与方法です。錠剤、カプセル、あるいは液体形式で薬剤を投与します。他の多くの薬剤と同じように薬を飲み込みます。イレッサなどがそうです。

(5)皮膚より吸収させる方法：皮膚患部に薬を付ける方法もあります。皮膚から薬が体内に吸収されます。

10)化学療法をするときに痛みはありますか？

口から、または皮膚に直接、あるいは注射によって投与する化学療法は、他の薬を投与する時に受ける感じと一般に変わりません。化学療法を受けることで痛みを生じることはありません。ただし、点滴時に、薬液が漏れ出たとき(血管外漏出)に周囲の組織を破壊し、痛みが生じます。点滴中に薬液が漏れないように十分注意する必要があります。同じ血管を長期に何度も使っていると手足の血管は比較的細いので血管の内壁の細胞が破壊されることがあります。この場合針の先端が血管の外に出ていなくても薬液が染み出てくる場合があります。点滴中に痛みや不快な感覚があるときはためらわずに医師や看護師に伝えることが大切です。

血管外漏出や、穿刺部の症状が問題になる薬剤は以下のとおりです。

ドキシソルビシン、アクチノマイシンD、ダウノルビシン、エピルビシン、マイトマイシンC、ミトキサントロン、ピラルビシン、ビンブラスチン、ビンクリスチン、ビンデシン、ビノレルビン、パクリタキセル（以上起壊死性抗がん剤）。シスプラチン、シクロホスファミド、ダカルバジン、エトポシド、フルオロウラシル、ネオカルチノスタチン、チオテパ、イリノテカン、ミトキサントロン、ドセタキセル（以上炎症性抗がん剤）。L-アスパラギナーゼ、ブレオマイシン、シタラビン、メルカプトプリン、メトトレキサート、ニムスチン、ペプロマイシン、テガフル、インターフェロン α 、 β 、インターロイキン2（以上非炎症性抗がん剤）。がんの治療法と副作用対策p68より。

上記の薬剤の商品名の一部は、5～8ページの表にのっています。

点滴を行うときに、人によっては注入された部分が冷やりとした感じはよくあります。これは血管外漏出とは違います。そして、点滴治療中や治療後に、痛みやヒリヒリする感じ、あるいは不快感がある場合には、必ず報告して下さい。

ほとんどの人にとって、点滴の針を手や腕にさしている間つらいことはありません。しかし、いかなる理由にせよ、つらいと感じる、または治療のたびに静脈に針を入れることがつらくなってくると感じるようであれば、中心静脈カテーテルやポートを使用した方がよいかもしれません。これにより、静脈に針を繰り返し挿入することを避けることができます。

中心静脈カテーテルとポートは、きちんと位置が定まり管理されていれば、苦痛や不快の原因となるものではありません。カテーテルまたはポートにより苦痛や不快を生じる時には、医師か看護師に必ず報告して下さい。

副作用の詳しいことは、3)どのような副作用がありますか？（P21）を参照してください。

11)化学療法の期間中に他の薬を飲んでもよいですか？

薬によっては化学療法の効果の妨げになることもあります。化学療法を開始する前に、医師にすべての薬のリストを見せる必要があります。リストには、それぞれの薬の名前、どれくらいの割合で服用しているのか？なぜ服用しているのか？またその量などを書いて下さい。便秘を促す薬、風邪薬、鎮痛剤、そしてビタミン剤など市販薬も忘れずに書き加えて下さい。化学療法を開始する前にこれらの薬を止めるべきかどうか、医師が判断しあなたに伝えます。治療が始まってから新しい薬を服用する際も、必ず事前に医師に確認して下さい。さらに、あなたがすでに服用し

ている薬を止める際にも事前に確認を取って下さい。代替療法については、反対されることを恐れて医師に言わない患者様もいらっしゃいますが、大切な情報なので伝えてください。化学療法を受けながら民間薬をどうしても続けたい場合も、医師と相談することができます。(代替療法や民間療法については別冊子「代替・補完療法とどうつきあうか」を参照してください。)



12) 化学療法の期間中も仕事を続けることができますか？

入院によって化学療法を受ける場合は、しばらく仕事を休むこととなりますが、外来で治療を受けている場合は仕事をつづけることができます。治療時間を夕方にするしたり、週末の前日にしたりと予定を組むことが可能な医療機関もあります。治療をしながらなるべくもとの生活が送れるようにします。治療の影響で、感染に対する抵抗力が落ちてきたりする場合は、感染を防止するために、人混みを避けたり、身体に無理をかけないように、仕事を控えたりします(感染予防に関しては、別冊子「化学療法の副作用についてー感染・出血・貧血への対処ー」を参照してください)。抗がん剤の投与の前に必ず血液検査がありますので、仕事の継続について主治医と相談しましょう。

化学療法によってだるさや、体調不良がある場合は、雇用者に相談し、仕事の内容や勤務形態の変更をお願いしたり、勤務時間の中で、休憩をとったり混雑を避けて通勤するなどの調整が必要になってきます。また仕事の一部を家でこなせるかもしれません。

労働基準法には、解雇制限についての記述があります。病気休暇等について各雇用者に関して法律が定められています。自分の勤める職場の総務課に保険、雇用形態についての相談をしてみましょう。

13) 化学療法の成果をどのように判断するのですか？

治療の効果を医師や看護師が判断するには、いくつかの方法があります。あなたは、身体検査、血液検査、スキャン、およびX線検査を、頻繁に受けることになるでしょう。それらの検査の結果や経過について知りたい時は、遠慮せず医師にお尋

ね下さい。

化学療法がどのように効いているのか、テストや検査から知り得ることはたくさんありますが、副作用から判断できることはほとんどありません。(吐き気や脱毛など、副作用は、化学療法が、正常な細胞にもがん細胞と同じように害を与えてしまうことから起こります。)

人によっては、副作用がなければ薬は効いていないと思ったり、副作用があるので薬がよく効いていると考えてしまう患者様がおられますが、副作用は、人により、または薬の種類により、非常に異なるので、副作用の有無しが治療の効果を示すサインにはなりません。

副作用がある場合、それらを取り除くようあなたができることはたくさんあります。医師と相談して、これらの問題に対する最善の方法を探してください。



3. 化学療法と感情—心の変化への対応の仕方

がんという病気や化学療法による副作用を体験しているときは、多くの人に様々な心の変化が生じます。あなたの健康全体に影響を与えますので、幸福感を脅かしたり、日常生活を混乱させたり、他の人たちとの関係に緊張感をもたらしたりします。たとえば気分の落ち込みや、どうして自分だけがこのような目に遭うのかという怒りが出たり、悲しくて涙がでたり、社会から隔絶されたような悲しみ、感情がおさえきれなくなったりする変化が起こったりします。多くの人々が、化学療法の期間中に恐れや不安や怒りを抱いたり、意気消沈するといった変化がみられます。

このような心の変化は、身体症状からも現れることがあります。例えば、食欲がない、ご飯をおいしく食べれない、夜眠れないなどがあります。

これらの感情は、自分自身の安全が脅かされたときに、生じる正常な人間の反応です。しかし、一方で心をかき乱すことにはわかりありません。このような感情面での副作用に対しても、対処の方法がいくつかあります。自分の心に起こる変化を知って対処することが出来ます。対処法のなかで最も大事なことは、自分の気持ちを正直に話すことです。



1) 必要なサポートを得るにはどうしたらよいですか？

あなたがサポートを得られるところはたくさんあります。次にあげるのは、いくつか重要なものです。

● <医師や看護師>

自分のがんの治療に関し、質問や心配ごとがあれば、医師や看護師など、医療ケアチームに話してみましょう。

看護師や医師に、自分の辛い気持ちや思いを話す。また治療上、気になることも遠慮せずに聞くことが大切です。

● <友人や家族>

友人や家族と話しをすることは、あなたの気持ちをより安定させてくれます。他の人たちにはできないようなやり方で、慰めてくれたり、また安心させてくれたりすることでしょう。けれども、彼らの方も、あなたをサポートするにあたって、あなたの助けを必要としています。他の人たちが手を差し伸べたいと思う時こそ、あなたの方から、最初の一步を踏み出す必要があるでしょう。

中には、がんを正しく理解していないために、病気を恐れて、あなたから遠ざかっていく人がいるかもしれません。あるいは、「間違っただこと」を言うことによって、あなたの気分を害するのではないかと心配する人もいます。

自分の病気や治療、して欲しいこと、気持ちなどをオープンに話すことは、あなたの周囲の人々の不安を取り除くことにつながります。また、率直に話すことで、がんについての誤解を訂正することもできます。周囲の気遣いが誠実であるならば、あなたの方から、「気遣う気持ちがうれしい」と伝え、またどのような伝え方であっても消して間違いということはないことを伝えてみましょう。友達や、家族が、あなたと正直に話すことができるとわかれば、さらに、彼らのほうから、心を開いて手をさしのべてくれることでしょう。また、あなたにとって、周囲の助けを受け入れることは難しい場合もあります。それでも、あなたが彼らの助けを受け入れることで、彼らが悩んでいる“あなたのために何もできない”という思いを取り除くこととなります。そうすることで、周りの家族や友人があなたの病気と取り組むことを助けることとなります。



● <同病者や支援団体>

治療中に知り合った同病者の人などは、いろいろと情報交換ができるかもしれません。支援団体は、あなたと同じような経験をしている人々から成り立っています。他の人たちと気持ちを共有しにくいと感じる人も、支援団体のメンバーとは、思いや気持ちを共有できると感じる人が大勢います。また、支援団体は、がんと共に暮らす上での、実用的な情報をもたらしてくれる大切なところでもあります。また、信仰がある人は聖職者のメンバーなどに相談してみるのもいいでしょう。

場合によっては、一対一の形でサポートを得ることもできます。これは、あなたの年齢や性別、がんの種類が似通っている一人の人と接しながら、サポートを受けるといったものです。場合によっては、あなたのところに向いてくれるサポートもあるでしょう。

楽患ねっと（非営利団体）<http://www.rakkan.net/>、 や各病院の患者会など患者様を支援するためのプログラムについての情報を提供してくれる所があります。以下のインターネットのサイトは、患者会などのリストがのっています。これらの所に問い合わせしてみることもできます。

ソレイユ <http://www-user.interq.or.jp/~soreiyu/group.html>

<http://www-user.interq.or.jp/~soreiyu/LINK/link2.html>



2) うつ症状一何もやる気がなくて日常生活が滞ってしまう場合

意気消沈した気持ちが一日中続く。時間がたっても気持ちが上って来ない。絶望感からはいだせない。死にたいという気持ちがある。

このような場合は、専門のカウンセリングや精神科の治療が助けになります。

抗がん剤や抗がん剤と一緒に使う副腎皮質ホルモンには、いらいら、怒りっぽい、落ち着かない、眠れないなど気分の変化を起こす薬剤があります。それらは、以下のようなものです。

ピンクリスチン、(抗がん剤ハンドブック p.63 より) プロカルバジン、アスパラギナーゼ、インターフェロン、(がん治療副作用対策マニュアル p.64,65,101 より) プレドニゾン (がん治療の副作用対策 p.55)

これらの薬をのみ、気分の変化が起きたと感じたら、すぐに、医師、看護師に相談しましょう。

化学療法を受けることで現れるいくつかの感情に対し、その表現の仕方や理解、または対処の仕方などをサポートしてくれるのがカウンセラーです。こういったカウンセラーは、いろいろな分野に存在します。日本ではまだあまり普及していませんが、精神分析医、精神科医、ソーシャルワーカーや専門看護師（がん専門看護師や精神専門看護師）なども対応してくれます。



3) より楽に日常生活を送るにはどうしたらよいですか？

治療中の日常生活に役立つ、自分でできる気持ちの面でのいくつかの方法を紹介します。

- * 治療の目標を持ち続けましょう。これは、状況が厳しくなってきた時に、前向きでいられるのに役立ちます。
- * しっかり食べることは大切だということを忘れないで下さい。あなたの体は、組織を再生したり、元気を取り戻したりするために、食べ物を必要としています。
- * 自分の病気や治療について、知りたいと思うだけの情報を得て下さい。そうすることで、わからないことに対する不安を軽減し、自分の感情をよりコントロールできるようになります。
- * 治療期間中に日記をつけるのも一案です。あなたの行動や思いを記録しておくことは、治療中に現れる感情を理解するのに役立つでしょう。また、あなたが医師や看護師に尋ねたいと思うことを、明確にしてくれます。さらに、日記をつけることで、副作用への対処の仕方を書留めることができます。そして、それらの対処の仕方が、どれくらい役に立っているのか、確認することもできます。それにより、同じ副作用がまた現われた時に、あなたにとって最善の対処法が何であるのか、知ることができるでしょう。
- * 現実の目標を立てましょう。その際、自分に厳し過ぎないようにしましょう。いつもと同じエネルギーを、持ち合わせていないかもしれません。ですから、できるだけ十分な休息をとるように心がけ、些細なことは置いておき、あなたにとって重要なことだけをしていきましょう。
- * 新たな趣味や技術を習うのも一案です。可能であれば運動しましょう。自分の体を使うことは、自分に対する良い感情を高めてくれます。また、緊張や怒りを除き、食欲を増してくれます。医師や看護師に、安全で実行可能な運動を尋ねて下さい。

いつでも気晴らしを取り入れることができます。気晴らしとは、心配や不快感から、あなたの心を楽しんでくれる行為のことです。テレビを見る、ラジオを聞く、本を読む、映画を見に行く、あるいは、刺しゅうやパズルをする、プラモデルや絵を描くなど、手を使う方法もあります。時が快適に流れていくことに、驚きを覚えるでしょう。



4) ストレスを和らげるにはどうしたらよいですか？

がんやその治療からくるストレスを緩和するには、たくさんの方がいます。リラックスのための方法などは代替療法として有名です。さきにあげた気晴らしも役に立つでしょう。

実行する前に、医師に確認した方がよいかも知れません。特に肺に問題がある場合は、確認が必要です。

ここでは、リズムカルな呼吸法と、イメージ療法を紹介します。

(1) リズムカルな呼吸

- ① 楽な姿勢をとり、すべての筋肉を緩めます。
- ② もし目を開けているのであれば、遠くの方にある物に焦点をあててください。目を閉じているのであれば、ほっとするような風景を思い浮かべるか、または何も考えずに呼吸に集中します。
- ③ ゆっくりと鼻から、すべての息を吸ったりはいたりします。頭の中で、「1, 2 (吸う)、1, 2 (はく)」と唱えながら、呼吸を整えるのも良いでしょう。息をはく時には、体から力を抜いてリラックスしましょう。
- ④ これを数秒から 10 分続けます。
- ⑤ この呼吸法を終えるとき、ゆっくり 3 つ数えます。

(2) イメージ療法

イメージ療法とは、すべての感覚を使って行う空想法です。ふつうは目を閉じて行います。

- ① まずゆっくりと呼吸しながら、体をリラックスさせましょう。
- ② 癒しのエネルギーの球体として、白いボールを想像しましょう。
- ③ このボールが体の中にあると想像します。

- ④ エネルギーのボールを「心で見る」ことができるようになったら、息を吸いながら、そのボールを痛みや張りのある部分や、吐き気など不快を感じる部分に、動かすことができるのだと想像します。
- ⑤ 実際に息をはく時に、空気がそのボールを押し、それがあなたの体から、痛みや不快感を連れ出してくれると想像します。（その際、自然な呼吸を心掛けて下さい。本当に息を吹いてはいけません。）
- ⑥ 呼吸をするたびに、そのボールがあなたの方に近付き、また体から離れていくと想像して下さい。より大きな不快感を取り去るにつれ、ボールがより大きくなっていくのが見えるかもしれません。
- ⑦ イメージ療法を終えるときは、ゆっくり3つ数えます。
- ⑧ 深く息を吸って目を開け、自分自身にこう言いましょ。う。
「自分は目ざめ、リラックスしている。」

イメージ療法は、ストレスを緩和し、免疫力を高めるのに役立つでしょう。しかしそれらは、医師があなたのがんに対し処方してくれる医療の代わりにはならないことを、どうか忘れないで下さい。



4. 身体的副作用に対処する

副作用について知りたいと願う人は、あなた一人ではありません。化学療法を始める前は、ほとんどの人が、自分にも副作用があるのだろうか、それはどのような副作用なのだろうかと不安を感じます。治療が始まってから副作用が出た人も、最善の対処法を知りたいと願うことでしょう。この章では、そのようなあなたの質問に答えていきます。

化学療法を始める前にこの章を読むと、ここに述べられている副作用の多さに圧倒されるかもしれません。しかし、すべての人に副作用があるわけではありません。ほとんど無い方も、全く無い方もいます。さらに、副作用の程度は人により、大いに異なります。特定の副作用の有無や、その程度は、あなたがどのような化学療法を受けているのか、またそれに対して体がどのように反応するかによって左右されます。あなたが受ける化学療法は、どのような副作用がでる可能性が高いのか、そして、それがどれ位続くのか、どれ位ひどいものになる可能性があるのか、また、それらに対する治療をいつ始めるべきなのか、必ず医師や看護師と話をして下さい。

1) 副作用の原因は何ですか？

がん細胞は急速に成長し分裂します。抗がん剤は、そういった成長の速い細胞を殺すよう作られています。しかし、正常で健全な細胞の中にも、同じように急速に増加するものがあり、化学療法は、これらの細胞にも影響を与えてしまうことがあります。その結果、副作用が生じます。速く成長し影響を受けやすい正常な細胞には、**骨髄**で作られる血球や、消化器官の細胞、生殖機能の細胞、血管の細胞などがあります。また抗がん剤は、心臓、腎臓、ぼうこう、肺、および神経系の細胞を損なう場合があります。化学療法の副作用に最も多く見られる症状には、吐き気、嘔吐、脱毛、疲労感などがあります。他によくみられる副作用として、出血が多くなる、感染症をおこす、または**貧血**をひきおこすなどがあります。(p24の(3)疲労感／貧血参照) これらの副作用は、化学療法を受けている間に血球に変化が起こることから生じます。

2) 副作用はどのくらい続きますか？

正常な細胞の多くは、化学療法を終えるとすぐに回復します。ですから、ほとんどの副作用は治療が終われば次第に無くなり、健全な細胞にも普通に育つチャンスが戻ります。副作用から回復し元気を取り戻すまでにかかる時間は、人により異なります。それには多くの要因があり、あなたの全体としての健康度や、あなたに投与されている薬の種類などが関連します。

多くの副作用がかなり早く消えていく一方で、あるものは完全になくなるまでに数カ月あるいは数年かかります。時に、化学療法が、心臓、肺、神経、腎臓、生殖器官に永久的なダメージを与えてしまうと、副作用が一生つづいてしまう場合もあります。そしてある種の化学療法は、時折、何年も後になってから現れ、第二のがんのように、遅れて影響を及ぼすこともあります。

しかし、多くの人は、化学療法による長期の副作用はあまりありません。また、化学療法により生じる深刻な副作用を防ぐために、医療が大きく前進していることも安心材料となります。例えば医師達は、健全な細胞になるべく害を与えないようにしながら、がん細胞に対する化学療法の効果を一段と増すような新しい薬や技術をたくさん使っています。

化学療法の副作用は不快ですが、副作用は、がんを破壊する能力を考慮して判断されるべきでしょう。化学療法を受けている人は、時々その処置にかかる時間の長さや副作用のために、希望を失うこともあります。そのような時には、医師か看護師に相談して下さい。薬や治療スケジュールを変更できるかもしれません。あるいは、副作用を減らす、我慢できるくらいに副作用を軽くするなど、医師が方法を提示できる場合があります。ですが、どうか忘れないで下さい。医師は、あなたのか

かえている悩みを打ち消すような高い治療効果が得られない限り、あなたに治療を続けるようにとは言わないはずです。

3) どのような副作用がありますか？

次に、よく見られる副作用についてその対処など簡単に示します。

(1) 吐き気と嘔吐

化学療法が胃と脳（嘔吐をコントロールする部分）に影響を与え、吐き気や嘔吐を引き起こすことがあります。吐き気や嘔吐が出現する程度や頻度は、人により、また薬により大いに異なります。例えば、吐き気も嘔吐も全然無い人もいます。一方で、ずっと軽い吐き気を覚える人もいます。また、治療の間、あるいは治療後に、激しい吐き気のある一定の時間だけ感じる人もいます。その症状は、治療を開始してすぐに始まる場合もあれば、数時間後に始まる場合もあります。気分が悪くなる時間は数時間であったり、およそ一日であったりします。もし一日以上、吐き気や嘔吐がつづく場合、あるいは、吐き気がひどくて液体も飲み込めないような場合は、必ず医師か看護師にその旨を伝えて下さい。

吐き気も嘔吐もたいていの場合、抑制することができます。少なくとも減らすことができます。これらの症状が出た時に、あなたの医師は、**制吐薬**という吐き気や嘔吐を抑制する薬を使うことがあります。薬の効きめは人それぞれです。症状緩和のために、二種類以上の薬を使う場合もあります。あきらめないでください。医師と看護師と共に、あなたに最もよく効く薬を探し続けてください。

他にも、食事や飲み物の工夫ができます。別冊子の「食べられないときの食事の工夫」を参照にしてみてください。

- * 食事と一緒になく、食事の 1 時間前と後に水分をとりましょう。水分は少しずつ頻回に取りましょう。
- * 食べたり飲んだりゆっくり行いましょう。
- * 大きな食事を 3 回取るよりも、回数を多く、少しずつ取りましょう。
- * 食事は、冷たくするか、室温に冷まして取りましょう。そうすれば匂いが気になりません。
- * 冷たく、口当たりのよい、飲みやすいあっさりしたものが食べやすいようです。
- * 水分の多い果物（メロン、りんご、みかんなど）酢の物、梅干や漬物、などを食べましょう。
- * よく噛んで食べましょう。消化を助けます。
- * 食後に座ってゆっくりしましょう。ただし、食後少なくとも 2 時間は横にならないで、少し上半身を上げて休むのがよいでしょう。

- * ゆったりした衣服を身に着けましょう。
- * 吐き気がある時は、深くゆっくりと呼吸して下さい。
- * 友人や家族と雑談したり、音楽を聞いたり、または映画や TV 番組を見たりして、あなたの気をそらしましょう。
- * リラックス法を取り入れましょう。
- * 吐き気が通常、化学療法の最中に起こるようであれば、治療の数時間前は、食べることを避けて下さい。
- * 甘いものや、油で揚げたものや、こってりした食べ物はやめましょう。
- * 治療中ではなく、治療の前に、軽く食事をしましょう。
- * 気になる匂いを避けましょう。例えば、食事の匂い、タバコのにおい、香水などです。
- * 食事を作る気がしないときのために、あらかじめ食事をつくり冷凍しておきましょう。
- * 冷たい透明な飲み物を飲みましょう、透明なりんごジュースや、ぶどうジュース、炭酸のない清涼飲料水など、カフェインがないものを取りましょう。
- * もし、嘔吐が朝におこるのならば、トーストや、クラッカーのような乾いたものを起きる前に食べて見ましょう。しかし、唾液が少ないために、口内炎やのどが痛い人はやめましょう。
- * ミントや、酸っぱいキャンディをなめてみましょう。ただし、口内炎やのどの痛みがある人は、酸っぱいキャンディはやめましょう。



(2) 脱毛

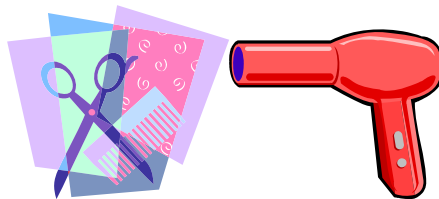
抜け毛(脱毛症)は化学療法によく見られる副作用ですが、誰にでも起こるわけではありません。医師は、摂取する薬のせいであなただけが脱毛する可能性があるかどうか話すことができます。脱毛には、だんだん毛が薄くなっていく場合と完全に抜け落ちてしまう場合があります。通常、全ての治療が終わると毛はまた生えてきます。人により、治療を受けている期間内に生え始めることもあります。中には、今までと違う色や髪質の毛が生えてくることもあります。

髪の毛ばかりではなく、体全体の毛が脱毛する可能性があります。顔や手足の毛、わき毛や陰毛などすべてが影響を受ける可能性があります。

脱毛は、通常すぐには始まりません。多くの場合、何回か治療を受けた後に始まります。徐々に毛が抜け始めることもあれば、束で抜け落ちることもあります。まだ生えている残りの毛も、つやを失い乾燥するようになる可能性があります。

化学療法を受けている期間中、あなたの頭皮と髪をケアするために、次にあげるようなことを試してみましょう。

- * 刺激の少ないシャンプーを使用して下さい。
- * 柔らかいヘア・ブラシを使いましょう。
- * ドライヤーを使う時は低温で乾かすようにして下さい。
- * 髪をセットするためのロールブラシは避けましょう。
- * 髪を染めたりパーマをかけたりすることを避けて下さい。
- * 髪を短くしましょう。ショート・ヘアは毛をより多く見せてくれますし、脱毛が起きた時により対処しやすくなります。
- * 髪の毛がほとんどない場合は、太陽から頭皮を保護するために、日焼け止め、帽子、あるいはスカーフを使いましょう。



すべての髪や、またそのほとんどを失う人の中には、ターバンやスカーフ、帽子やかつら、ヘアピースなどを着ける人たちがいます。逆に、全く頭を覆わない人もいます。また、公衆の面前なのかプライベートなのかによって切替える人もいます。「正しいのか」「間違っているのか」という選択ではありません。あなたが快適だと思う方法をとって下さい。

頭を何かで覆うことを選択した際には、以下を参考にして下さい。

- * かつらやヘアピースなどは、髪の多くを失う前に入手しましょう。そうすれば、あなたの自然な髪質に合ったものや、今のヘアスタイルに合ったものを（お望みの場合）手に入れることができます。日本では、これらの購入は、病院の売店、かつらを扱っている美容院、デパートなどになります。

自分の頭や顔から、あるいは他の部分から毛が抜け落ちることはなかなか受け入れがたいことです。それに対し、怒りを感じたり、落ち込んだりすることはよくあります。そのような感情を抱くのは全く当然なことです。感じたことを誰かに話すことで楽になれる場合があります。

(3) 疲労感／貧血

がんをわずらっておられる患者様はよく疲れを感じたり、エネルギーがないと感じたりします。人々の疲れの感じは人によって違います。なぜ疲れを感じるかも、よくわかっていませんが、化学療法、放射線療法、手術、低血球レベル、睡眠不足、ストレス、食欲不振、などの要素が関わるでしょう。しかし、強い疲労感は、治療効果が出てくると同時に、なくなってくるでしょう。

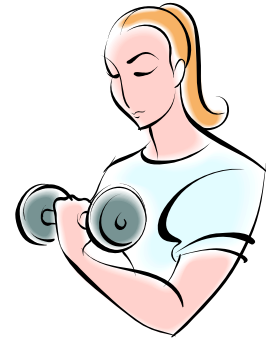
また、化学療法によって、骨髄の機能（体のすべての部分に酸素を運ぶ赤血球を作る機能）を鈍らせてしまうことがあります。赤血球の数が少ないと、体の各組織は、その働きをするのに十分な酸素を得ることができません。この状態を貧血と呼びます。

貧血は、あなたの元気を奪い、疲れやすくさせます。めまいや寒気、あるいは息切れなどの症状が現われます。そのような時は、必ず医師に報告して下さい。

医師は、治療の期間中、あなたの血球数を頻繁に測定します。赤血球の数が少なすぎる時は、輸血をして体内の赤血球の数を上げる場合があります。

貧血を改善するためにあなたができることには、次のようなものがあります。

- * 一日を計画をもって過ごしましょう。そうすれば休息をとる時間をつくれます。
- * 長い時間の休息よりも、ちょっとした昼寝や、休息をとりましょう。
- * 行動を限定して下さい。あなたにとって最も重要な事だけに限りましょう。
- * あなたが楽しめる活動のうちやさしく短い時間のものを続けましょう。
- * 医師や、看護師にあなたの疲れについて相談してみましょう。
- * 瞑想、祈り、ヨガ、イメージ法などの方法を試してみることもできます。これらが役に立つかもしれません。
- * 食べられるときによく食べて、たくさんの水分をとりましょう。少量ずつの食事をとることが助けになるかもしれません。
- * カフェインやアルコールをとるのは控えめにしましょう。
- * 毎日、どのように感じるか日記に書きましょう。一日の計画を立てるのに役立つでしょう。
- * 助けが必要な時には、躊躇せずにお問い合わせしましょう。育児、買い物、家事、または運転など、家族や友人に協力してもらいましょう。
- * バランスのよい食事を心掛けて下さい。
- * 坐ったり横になったりした際は、ゆっくり起き上がりましょう。これは、めまいを防ぐことにつながります。
- * 体力がなくなっていると感じたら、医師や、看護師に報告しましょう。



(4)感染症

化学療法を受けると、感染症にかかりやすくなります。ほとんどの抗がん剤は骨髄の機能（さまざまなタイプの感染症と戦う**白血球**を作り出す）を低下させてしまうからです。白血球数は、化学療法の実施後 8～12 日間は減少することがあります。その間分裂中の細胞の一部は失われますが、骨髄は新しい白血球を作り出します。感染症は、口、皮膚、肺、尿路、直腸および生殖器官など、体のどこにでも起こる可能性があります。

あなたが化学療法を受けている期間中、医師は頻繁に血球数を測定します。さらに、あなたの白血球が正常値から外れて低くなりすぎないように保つ、**コロニー刺激因子**と呼ばれる薬を治療に加えることもあります。しかし、このような特別な段階を踏んでもあなたの白血球数が落ちる可能性があります。

白血球が正常値よりも低い場合の対処方法は、別冊子の「化学療法の副作用についてー感染・出血・貧血への対処ー」を参照にしてみてください。

- * 一日に何度も手を洗いましょう。食前とトイレを使った後は、特に気をつけて洗いましょう。
- * 排便後は、やさしく、但し、しっかりと肛門部を清潔にして下さい。その部分がヒリヒリしてきたり痔になったりしたら、医師か看護師に言ってアドバイスを受けて下さい。また、浣腸や座薬を使用する際は、事前に医師に確認して下さい。
- * 感染する病気（風邪、インフルエンザ、はしか、または水ぼうそうなど）にかかっている人には、近づかないようにしましょう。また、人混みは避けましょう。
- * 最近、水ぼうそう、小児マヒ、はしか、おたふくかぜ、風疹などの予防接種を受けた子供には、近づかないようにして下さい。
- * 爪のささくれを切ったり、引き裂いたりしないようにしましょう。
- * はさみや針、包丁などを使っている時は、自分自身を切ったり傷つけたりしないように気を付けて下さい。
- * 皮膚を痛めたり切ったりしないように、かみそりは避け、電気かみそりを使いましょう。

- * 歯ぐきを傷つけないよう柔らかい歯ブラシを使いましょう。
- * 吹き出物を絞ったり引っ掻いたりしてはいけません。
- * 暖かい(熱くない) 風呂かシャワーに毎日入るか、濡らしたタオルで体をふきましょう。その際、体をやさしく拭き取って下さい。こすってはいけません。
- * 肌が乾燥し、ひび割れるようであれば、皮膚を柔らかくするよう、ローションかオイルを使いましょう。
- * 切り傷や擦り傷は、すぐにお湯、石鹸、消毒剤できれいにして下さい。
- * 庭いじりや、子供やペットの排便の後始末をする時は、防護手袋をして下さい。
- * 医師に確認せずに予防接種を受けてはいけません。

ほとんどの感染症は、通常、皮膚や腸内、あるいは生殖器官内で発見される細菌が原因となります。中には、感染症の原因がわからない場合もあります。白血球値が低い時、あなたの体は、感染症に対して戦うことができなくなっていると考えられます。十分に気をつけていても、感染症にかかってしまう場合もあるのです。

感染症の疑いのある症状には注意を怠らず、定期的にその症状をチェックして下さい。特に目、鼻、口、性器や肛門部などです。感染症の症状には次のようなものがあります。



- * 37.7℃以上の熱。
- * 悪寒。
- * 発汗。
- * 下痢（これは化学療法の副作用でもあります）。
- * 排尿時にヒリヒリと焼け付くような感覚。
- * 激しい咳や喉の痛み。
- * 通常ではないおりものや、かゆみ。
- * 赤みや腫れがある。敏感になる。特に、傷やただれ、吹き出物の周囲、静脈カテーテルが置かれている部分。

このような感染症の症状が一つでもある場合には、すぐに医師に報告して下さい。このことは、白血球値が低い時には、特に重要です。熱が出た場合も、アスピリンや解熱剤等はもちろんその他の薬も医師に相談して飲むようにします。

(5) 凝血障害

抗がん剤は、**血小板**を作る骨髄の働きに影響を与える可能性があります。血小板とは、血を固めて、出血を止めようとする血球のことです。血液に十分な血小板がないと、ちょっとしたけがでも、通常より簡単に出血したりあざがでたりします。

もし、ぶつけてもいないのにあざが現れる、皮膚に赤い斑点が出る、赤っぽい（またはピンクっぽい）尿が出る、黒っぽい便や血便が出る、歯ぐきから出血する、などの症状がある場合には、必ず医師に報告して下さい。医師は、化学療法を行っている間、頻繁に血小板数を測定します。血小板数が少なすぎる時は、その数を増やすために輸血することもあります。

次にあげるのは、血小板数値が低い時に起こるいろいろな問題を防止するためのアドバイスです。

- * アスピリン、またはアスピリンを含まない鎮痛剤（アセトアミノフェン、イブプロフェンなど）、他にも処方せんなしに買える薬の中には、血小板の働きに影響を与える薬が含まれています。必ず医師に相談して飲みましょう。
- * 歯を磨く際は、非常に柔らかい歯ブラシを使いましょう。
- * 鼻をかむ際は、柔らかいティッシュを使い優しくかみましょう。
- * はさみや針、ナイフや工具などを使う際は、自分自身を切ったり傷つけたりしないように注意しましょう。
- * アイロンをかけたり調理をしたりする際は、やけどをしないように気をつけましょう。
- * けがをしてしまう可能性のある作業や接触するスポーツは避けて下さい。

(6) 口、歯ぐき、喉

がんの治療中、口をきちんとケアすることは大切です。抗がん剤は、口や喉に痛みを与えることがあります。また、抗がん剤は、口や喉の組織を乾燥させたり、ヒリヒリさせたり、出血させたりすることがあります。痛みに加え、口内の傷は、口の中に住む多くの細菌に感染する可能性を持っています。化学療法の期間中は、体が感染症と闘いにくくなるので、これが深刻な問題に発展する可能性があります。ですから、それを防ぐために、必要なケアを行うことが大切です。

次にあげるのは、口や歯ぐきや喉をよりよく保つためのアドバイスです。

- * もしできれば、化学療法をスタートする前に歯科医に行って、歯を治療してもらって下さい。虫歯や、歯ぐきの膿瘍、歯ぐきの病気、きちんと合っていない入れ

歯などのトラブルに対し、処置をしてもらって下さい。また、化学療法の期間中の歯磨きやデンタルフロスのかけ方など、最も良い方法を教えてもらって下さい。化学療法は、虫歯にかかる率を高める可能性があるため、フッ素入りのマウスウォッシュや、歯磨き粉を使って虫歯を防ぐよう、歯科医が提案する場合があります。

- * 毎回、食事の後に歯と歯ぐきをきれいにしましょう。柔らかい歯ブラシを使って優しく触れて下さい。硬すぎる歯ブラシは、口の組織を傷つけてしまうことがあります。歯茎が非常に敏感な場合には、医師か看護師、あるいは歯科医に相談して、柔らかい歯ブラシや、歯磨き粉を選ぶようにしましょう。
- * 毎回、歯ブラシを使った後は、よく洗い乾燥した場所に保管しましょう。
- * 多量の塩やアルコールを含む市販のうがい薬は避けて下さい。あなたが使えるうがい薬を、医師か看護師から教えてもらいましょう。

口内の痛みが増してきたら、必ず医師か看護師に伝えて下さい。痛みを治療するために薬の投与を必要とする場合もあります。傷が痛くて食べられない時には、次にあげる方法を試してみましょう。

- * あなたが直接つけられる薬があるかどうか、医師に尋ねて下さい。または、痛みを和らげるために何か薬を処方してもらうように医師に頼むこともできます。
- * 冷たい料理か室温程度の料理を食べましょう。熱い料理や温かい料理は、過敏になった口内や喉を刺激しすぎることがあります。
- * 柔らかくて口当たりの良い食事をとりましょう。例えば、茶碗蒸し、卵豆腐、やっこ豆腐、あんかけやゼリー寄せ、アイスクリーム、ミルクシェーキ、ベビーフード、柔らかいフルーツ（バナナや、すりおろしりんご）、マッシュポテト、おかゆ、半熟卵または炒卵、カッターチーズ、マカロニチーズ、カスタード、プリン、寒天、などです。または、調理されたものをミキサーにかけ、柔らかくして食べやすくしましょう。
- * 酸味のある食べ物やジュースを避けて下さい。例えば、トマトや柑橘類（オレンジ、グレープフルーツ、レモン）などです。また、香辛料のきいたものや、塩辛い食べ物を避けて下さい。さらに、きめの粗いものや乾燥したものは避けて下さい。例えば、生野菜、おせんべい、トーストなどです。

口が乾いて食べにくい時には、次のようなことを試してみましょう。

- * 口内を潤すために人工唾液を使った方が良いか医師に尋ねてください。
- * 水分をたくさんとりましょう。
- * 氷のかけらやアイスクャンディー、または砂糖が入っていない飴をなめましょう。砂糖が入っていないガムも良いです。
- * ぱさつく食品は、バターやマーガリン、ソースなど汁気のあるもので湿らせてから食べましょう。
- * ぱりっと乾燥した食品も液体に浸して食べましょう。
- * 先に述べたような、裏ごしされた柔らかい物を食べましょう。
- * 唇が乾燥するようならリップ・クリームを使いましょう。



(7) 下痢

化学療法が腸内の細胞に影響を与えると、下痢(軟便)になることがあります。一日以上下痢が続く、あるいは痛みや急激なさしこみ痛を伴うなどの場合には、医師に連絡をして下さい。激しい場合には、医師が下痢止めの薬を処方することがあります。

さらに下痢に対処するため、次にあげるようなことを試してみましょう。

- * 少しずつ回数を分けて食べましょう。
- * 繊維質の高い食品は避けて下さい。下痢やさしこみの原因となることがあります。繊維質の高い食品とは、全粒パンや玄米、全粒シリアル、生野菜、豆類、ナッツや種子類、ポップコーン、果物(乾燥も含む)などです。代わりに、繊維質の低い食べ物とは、白いパン、白米やうどん、おかゆ、熟したバナナ、缶詰や調理されたフルーツ(ただし皮はのぞく)、カッテージチーズ、ヨーグルト、卵、マッシュポテトあるいは焼いたジャガイモ(ただし皮はのぞく)、皮をとって裏ごしした野菜や鶏肉、魚などです。粥、うどん、豆腐、煮魚、茶碗蒸し、りんごおろし、など。
- * コーヒー、お茶類、アルコール、菓子類は避けて下さい。揚げものや、油分の多いもの、または香辛料のきつい食品も避けましょう。これらの食品が刺激を与え下痢やさしこみの原因となることがあります。

- * 下痢を悪化させるようでしたら牛乳や乳製品も避けて下さい。
- * 下痢で失った水分を補うために、たくさんの水分をとりましょう。水、リンゴジュース、薄いお茶、透明なスープ、ジンジャエール、薄いみそ汁、スポーツ飲料など、刺激の少ない透明な液体が最適です。飲み物が室温であることを確かめてからゆっくり飲みましょう。炭酸類を飲む時は、泡が出なくなってから飲みましょう。
- * 下痢がひどい時には、必ず医師に知らせて下さい。腸の動きを休ませるために、食事制限すべきか医師に尋ねて下さい。良くなってきたら、先に述べたような繊維質の低い食品を徐々に加えていきましょう。透明な液体の食事療法は、あなたに必要な栄養がとれない可能性があります。ですから、3～5 日以上は続けないで下さい。
- * また、下痢がひどい場合には、失われた水分と栄養分を補うために点滴をする必要が出てくるでしょう。

(8)便秘

化学療法を受けている人の中には、摂取している薬剤のせいで便秘になることがあります。または、通常に比べ活動が減ったり栄養がとれなかったりするために便秘になる人もいます。1 日か 2 日以上たっても便通がない場合には医師に伝えて下さい。下剤もしくは緩下剤（便を柔らかくする薬）、あるいは浣腸を使う必要があるかもしれません。しかし、医師に確認せずにこれらの手段を取ってはいけません。特に白血球数値が低い場合には注意して下さい。

さらに、便秘に対処するには、次にあげるような方法をためてみましょう。

- * 便通を良くするために、たくさんの水分をとりましょう。温かい飲み物や熱い飲み物は、特によく効きます。起床時のコップ一杯の水も便通に有効といわれています。
- * 繊維質の高い食品をとりましょう。例えば、全粒パン、玄米、生野菜、調理野菜、新鮮な果物、乾燥フルーツ、ナッツ類、ポップコーンなどがあります。
- * 軽い運動をしましょう。ただ歩くだけでも効果があります。きちんとした運動だけに効果があるわけではありません。ただし、運動量を増やす場合は必ず医師に確認して下さい。

(9)神経と筋肉への影響

神経系統は、ほとんどすべての臓器と組織に影響を与えています。ですから、抗がん剤が神経系統の細胞に影響を与えて（抗がん剤が他でも影響を与えているのと

同様に) いろいろな副作用が現われても驚くことではありません。例えば、薬によっては、手足にうずきやしびれをおぼえる、非常に熱く感じる、または力が入らないなど**末梢神経障害**を引き起こす可能性があります。他にも、平衡感覚を失う、ぎこちなさを覚える、物をつまみ上げにくい、ボタンを掛けづらい、歩行困難やあごの痛みが生じる、聞こえにくい、腹痛や便秘が起こるなど、いろいろな症状があります。抗がん剤によっては、神経系統に影響を与えるばかりでなく、筋肉にも影響を及ぼすことから、筋肉が弱まる、疲労する、痛みを覚えるなどの症状が現れることもあります。

神経と筋肉の問題は、不快なものですが、深刻ではない場合が多いです。しかし一方で、治療の必要を促すような深刻な場合もあります。疑わしい神経と筋肉の症状が出た時には必ず医師に報告して下さい。

十分注意したり、常識で判断したりすれば、神経と筋肉の問題は対処しやすいでしょう。例えば、指がしびれているのなら、鋭いものや熱いものをつかむ際は特に気をつける、また、平衡感覚や、筋肉に影響を受けているのなら、移動の際は十分注意をする、階段の上り下りには手すりを利用する、浴槽やシャワーではバス・マットを利用して転倒を防ぐなどです。また、滑りやすい靴は履かないようにしましょう。



(10) 皮膚と爪への影響

化学療法を受けている期間中、多少、肌のトラブルを抱えることになるかもしれません。可能性のある副作用には、赤くなる、かゆくなる、皮がむける、乾燥する、吹き出物が出るなどがあります。また、爪が黒ずむ、傷つきやすくなる、割れるなどの症状もあります。爪に縦の線が現われ、それが帯状となることもあります。

このような問題のほとんどは、自分で対処することができます。もし、吹き出物ができたら顔を清潔にし、乾燥を保ち、市販されている薬用クリームや薬用石けんを使いましょう。乾燥しすぎないようにするには、熱い風呂や長風呂は避け、さっとシャワーを浴びるか塗れタオルで体を拭くなどしましょう。また、肌が乾ききらないうちに、クリームやローションを使いましょう。ただし、香水やオーデオロン、アフターシェーブ・ローションなど、アルコールを含んでいるものは避けて下さい。また、爪を増強するには、それ専用の薬を使って対応することができます。しかし、

これらの製品は、時により肌に炎症をきたすことがありますので、症状が悪化してくるような場合には十分注意して下さい。また、血洗いや庭いじりをしたり、家のまわりで何か作業をしたりする時は手袋をつけましょう。以上のような努力にもかかわらず、皮膚と爪の症状が良くならない場合には、医師からさらなるアドバイスを受けて下さい。また、あま皮の部分に、赤みや痛みなど何か変化があった時は、必ず医師に伝えて下さい。

抗がん剤が静脈内に投与されると、静脈のまわりの皮膚すべてが、かなり黒ずんでしまうことがあります。人によっては、その部分をカバーするために化粧をする人もいます。しかし、複数の静脈が影響を受けると、時間もかかり、なかなか大変になってきます。黒ずんだ部分は、治療が終了してから数カ月すると自然と消えていきます。

日光に当たると、抗がん剤が皮膚に与える影響を増加してしまう可能性があります。医師の方から、直射日光を避けること、または、日焼け止め製品を使うことなど指示が出るかもしれません。長袖の綿のシャツ、帽子、長ズボンなどを利用して太陽光線を遮るか、または太陽光線の影響を受けないようにするために、皮膚の防護係数 15 (SPF) の日焼け止めローションを使ってよいかどうか、医師か看護師に確認して下さい。



放射線療法を受けた人の中には、化学療法を受けている間に「放射線リコール」と呼ばれる現象が出てくることがあります。これは、ある抗がん剤の投与中に、あるいは、そのすぐ後に、放射線治療を受けた箇所が赤くなったり（薄赤色の影から真っ赤までさまざまです）、かゆみを帯びたり、ヒリヒリと焼けつくように感じたりする現象のことです。このような反応は、数時間か数日間続くことがあります。影響を受けた箇所に冷湿布をすることによって、かゆみやヒリヒリ感を和らげることができます。放射線リコールが現れたら、医師か看護師に必ず伝えて下さい。

皮膚に関する問題のほとんどは、深刻なものではありませんが、いくつかは応急の処置を必要とします。例えば、静脈に投与されるある薬剤は、万が一その薬剤が静脈から漏れ出してしまうと、組織に深刻かつ永久的なダメージを与える可能性があります。静脈内に薬剤を投与している時に、少しでもヒリヒリと焼けつくような感じがあったり、痛みを覚えたりしたら、ただちに医師や看護師に伝えて下さい。

これらの症状は、常に問題になるわけではありませんが、必ず早急に確かめる必要があります。また、突然かゆくなる、非常にかゆくなる、または発疹やじん麻疹が破れる、あるいは、ゼーゼーとあえぐような息づかいになるなど、何か問題が起きた時には、ただちに医師か看護師にそのことを知らせてください。これらの症状は、あなたがアレルギー反応を起こしているので、早急に対処される必要がある場合があります。

(11) 腎臓と膀胱への影響

抗がん剤は、ぼうこうを刺激したり腎臓に一時的あるいは永久に損傷を与えたりすることがあります。あなたの抗がん剤がこの種のものかどうか、必ず医師に確認して下さい。そして、疑わしき症状が少しでも現われたら医師に知らせて下さい。注意する症状には、次のようなものがあります。

- * 排尿時に痛みやヒリヒリする感じがある。
- * 頻繁にトイレに行きたくなる。
- * 突然トイレに行きたくなる（切迫感）。
- * 赤味がかかった尿や血尿が出る。
- * 熱が出る。
- * 寒気がある。

一般的には、尿の流れを良くして問題を防ぐために水分をたくさん取るのは良いことです。これは特にあなたの薬剤が腎臓やぼうこうに影響を与えるようなものであれば、非常に大切なことです。水、ジュース、コーヒー、茶、スープ、清涼飲料水、アイスクリーム、アイスキャンディー、ゼリー類は、すべて水分とみなします。さらに水分を採る必要があれば医師がそのように指示するでしょう。

また、抗がん剤により尿の色(オレンジ、赤、あるいは黄色)が変化したり、強い臭気を発したり、薬のような臭いを発したりすることもあると知っておいてください。短期間ですが、精液の色やにおいも同様に影響を受ける可能性があります。あなたが使用している薬剤が、このような影響を及ぼすものかどうか医師に確認して下さい。

(12) インフルエンザに似た症状

中には、化学療法を受けた後、数時間ないし数日間、まるでインフルエンザにかかったように感じると報告する人がいます。インフルエンザに似た症状とは 筋肉の痛み、頭痛、疲労感、吐き気、微熱、悪寒、食欲不振などが、1日から3日間続く

ことです。また、これらの症状は、感染やがん自体により生じる可能性もあります。ですから、インフルエンザに似た症状がある場合には、医師に確認することが大切です。とくにイレッサを内服中の方は、呼吸器の症状に気をつける必要があります。

(13) むくみ

体は、化学療法を受けている間、水分を滞留させてしまうことがあります。あなたの治療法によって生じるホルモンの変化が原因になることもあれば、薬剤自体が原因になることもあるし、また、あなたのがん自体が原因でそうなることもあります。もし、顔や手足またはお腹のふくらみに気がいたら、医師か看護師に知らせて下さい。食塩や、塩分の高い食品を避ける必要があるかもしれません。問題が深刻な場合は、体が余分な水分を尿として排泄できるよう、医師が利尿薬を処方することもあります。

(14) 性への影響（肉体的および精神的）

化学療法は、常にそうなるわけではありませんが、男性・女性ともに、生殖器や性機能に影響を与える可能性があります。この副作用は、薬剤の種類、患者の年齢、健康状態などに左右されます。

<男性の場合>

化学療法の薬剤は、精子細胞の数を下げたり、その移動能力を抑えたり、また他の異常を生じさせたりすることがあります。これらの変化により、一時的あるいは永久的に不妊症となる場合もあります。男性の不妊症とは、男性がもつ子供の父となる能力に、影響を与えるものであり、性交する能力に影響を与えるものではありません。

永久に不妊症となる場合もあるので、化学療法を始める前に、医師とこの問題に関して話をすることが大切です。希望があれば、将来のために、あなたの精液を冷凍保存する方法を相談する必要があるでしょう。化学療法を受けている男性は、自分とパートナーとの間で、効果的な避妊をする必要があります。なぜなら、薬剤は、染色体に悪い影響を及ぼすからです。それを防ぐための避妊をいつまで続けるべきか、医師に確認して下さい。

<女性の場合>

抗がん剤は、卵巣に影響を与え、それが作り出すホルモンの量を減らしてしまう可能性があります。その結果、化学療法を受けている期間中、生理が不規則になったり、全く無くなったりする場合があります。化学療法がホルモンに与える影響は、

さらに、更年期のような症状を引き起こすことがあります。例えば、膣の組織が火照る、かゆい、ヒリヒリする、乾燥するなどです。このような組織の変化は性行為を不快にさせてしまうかもしれません。けれども、膣用の水性潤滑剤（市販のリューブゼリー）を使うことによって、症状が緩和されることがよくあります。また、組織の変化によって、膀胱や膣の感染症にかかりやすくなる可能性があります。感染症を防ぐためにも、ワセリンのような油性の潤滑剤は避けて下さい。また、下着は綿にしましょう。ストッキングは、通気性の良い綿の裏地がついたものを着用して下さい。ぴったりしたズボンやショートパンツなどは避けましょう。場合によっては感染症にかかりにくくするために、医師が膣用のクリームや座薬を処方することがあります。感染症にかかった場合は、早急に処置される必要があります。（P25 ページ（4）感染症参照）。

卵巣の損傷は結果として、不妊症を引き起こす可能性があります。不妊症は、一時的な場合もありますし永久的な場合もあります。不妊症の有無やその期間は、多くの要因によります。投与される薬剤の種類やその量、その女性の年齢にも左右されます。

化学療法の期間中も妊娠は可能ですが、抗がん剤によって先天性の障害をもたらす可能性があるため、まだ勧められません。医師は、妊娠可能なすべての女性に（10代の女性から更年期の終わりにある女性まで）治療の期間中は、ずっと避妊をするようアドバイスします。

もし、がんの発見時に女性が妊娠している場合には、出産が終わるまで化学療法を遅らせることもあります。早急に処置を必要とする女性ならば、妊娠 12 週目を過ぎた段階で化学療法を始めるよう提案するでしょう。12 週目というのは胎児への影響が最も高いリスクをこえる段階です。また、場合によっては中絶を考えなければならぬ場合もあります。

〈性欲について〉

化学療法を受けている期間中の性に対する感じ方や態度は、人によりさまざまです。中には、自分のパートナーにより親しみを覚え、性行為への欲求が高まる人たちもいます。また、性的欲求やそれに費やすエネルギーに、ほとんど変化がみられない人たちもいます。それでもやはり、がんを患っていることと、化学療法を受けることに対する、肉体的、精神的ストレスのために、性への興味が低下する人たちもいます。このようなストレスには、外見の変化に対する不安感、健康や家族または金銭についての心配、治療の副作用による疲労やホルモンの変化などがあります。

パートナーの心配や恐れもまた、性的関係に影響を与えることがあります。肉体的な愛情行為は、がんを患っている人に有害なのではないかと、心配するパートナ

ーもいます。また、自分にかんがうつったり、薬剤の影響を受けたりするのではないかと、恐れるパートナーもいます。あなたもパートナーも性に対する不安があれば、気兼ねせずに医師や看護師、あるいは、あなたが必要とする情報や安心を与えてくれるカウンセラーに相談しましょう。

また、互いに相手の感情を分かち合おうと努めてみましょう。もし、性やがんについてお互いに話しづらいつと感じるならば、もっとオープンに話せる手助けをしてくれるカウンセラーに相談するのも一案です。主治医や、担当看護師に、そのような専門家に紹介してもらえるように、相談してみましょう。

化学療法を始める前の性的関係が心地よく楽しいものであるならば、治療を受けている間も、肉体的な愛情行為の喜びを見い出すチャンスがあるでしょう。それは、新しい愛情行為や意味の発見となるかもしれません。肩を抱いたり、触れあったり、手を握ったり、抱きしめたりする行為がより重要になってくるでしょう。一方、性行為そのものはそれほど重要でなくなるかもしれません。化学療法を始める以前に本物であるものは、その後も本物のままであることをどうぞ忘れないで下さい。愛情表現は性生活だけではありません。何が二人に喜びと満足を与えてくれるのか、それを一緒に探すのかどうか、それはあなたとパートナー次第です。

5. 医師や看護師と話す

自分の状態や治療について、あらゆる詳細を知りたいと願う人もいれば、一般的な情報だけで十分と思う人もいます。どの位の情報を知りたいと願うかは、あなた次第です。けれども、化学療法を受ける人は皆、必ずすべき質問がいくつかあります。次のような質問です。

- * 私はなぜ、化学療法を受ける必要があるのですか？
- * 化学療法によって、どんな成果が得られるのですか？
- * 化学療法の危険性とはなんですか？
- * 私には、どんな薬が投与されるのですか？
- * 私には、どんな方法で薬が投与されるのですか？
- * どういった副作用の可能性がありますか？
- * 早急に、医師に伝えるべき副作用はありますか？
- * 私のがんの治療には、他に何か方法がありますか？

これは、あくまでも始まりにすぎません。医師や看護師または薬剤師に、いつで

も尋ねただけ尋ねていいのです。もし、彼らの答えがよくわからない場合には、理解できるまで尋ねてください。がんやがんの治療に関して、馬鹿げた質問など一つもありません。どうかそのことを忘れないで下さい。あなたの質問に対する回答を確実に得るためにも、医師と会う前に、一連の質問項目を書き出しておくといいでしょう。人によっては一覧表を作って、新たな質問がわいた時に、すぐに書き留めておけるようにしている人もいます。

医師の回答を忘れないようにするために、診察時にメモをとるのも一案です。書き留めるのに時間が必要な時には、恥ずかしがらずに、少しゆっくりと説明してくれるよう医師に言ってかまいません。あるいは、面会時にテープレコーダーを使用してもいいか、尋ねるのも一案です。この方法を使えば、あなたが後から確認したい時に、いつでも会話を再現することができます。この方法を好む人医師もいれば、そうでない医師もいます。ですから、実行する前に必ず医師に確認して下さい。もう一つ忘れないようにする方法とは、医師に面会する時に、自分の友達や家族を連れていく方法です。一緒に聞いてもらうことで、医師の話を聞き逃す不安が少し和らいだり、わからないことをその場でたずねてもらえたりします。また、あのとき医師はなんと言っていたか思い出すときにも助かるでしょう。



あなたが、医師や看護師に聞いてみたい項目をメモしてみましよう。

6. 化学療法の支払い

日本の保険医療制度について

化学療法の費用は、薬剤の種類やその量、投与を受ける期間や頻度、さらに、化学療法を受ける場所により（家か、診療所や医院か、あるいは病院か）で異なります。治療の支払いに関しては、あなたの加入している健康保険により異なります。さらに、医療費がかさめば、医療扶助の対象になるかどうか、病院の社会事業部や、地域の市町村役所の福祉事業部に連絡をとり、確認してください。また、がんの治療にかかった領収書は、保管しておくことをおすすめします。高額医療費については、補助をする制度があります。一ヶ月に支払った医療費が一定の額以上である場合、その金額の割合に応じた超過分が払い戻される仕組みです。これは、年齢、収入、保険の種類などで異なってきますので、各市町村区役所に問い合わせてみましょう。個人でがん保険にお入りの方は、保険会社に支払い方法等問い合わせてください。

治療の支払いに関し、援助を必要としている場合には、あなたの病院の社会事業部に連絡してください。また地域の市町村役所の福祉事業部に連絡をとり、あなたが医療扶助の有資格者であるかどうか、そしてあなたの化学療法の費用はカバーされる対象となるのかどうか、確認をして下さい。

7. 終わりに

この冊子が、患者や家族の皆さんに（これから化学療法を受けられる方も、すでに治療を始められた方にも）役立つことを願っています。冊子の情報について、どうぞ医師や看護師と話をして下さい。そして、化学療法を受けている期間中、自ら十分に注意して下さい。あなたと家族、そして医療チームが一丸となることによって、がんと闘う最強のチームを作ることができます。



8. 用語集

この用語集では、『化学療法に取り組むには』に出てくる言葉の意味を一覧にしています。さらに、この小冊子には載っていませんが、医師や看護師から耳にするかもしれない用語についても、いくつか説明しています。

がん：100以上の病気的一般名。正常でない細胞が、制御を失って生育する病気。
別名:悪性腫瘍。

カテーテル：細くて柔軟性のある管。それを通して体内に液体を入れたり、抜いたりすることができる。

コロニー刺激因子：血液細胞を作り出すよう刺激する物質。コロニー刺激因子(CSF)を使った治療は、化学療法や放射線療法によって影響を受けた血液形成組織が回復するのを助ける。これには、顆粒球コロニー刺激因子(G-CSF)や、顆粒球マクロファージコロニー刺激因子がある。

ホルモン：特定の組織や器官から分泌される自然物質。他の臓器の機能に影響を与える。

ポートまたはリザーバー：手術して皮膚の下に入れる小さいプラスチック性や、金属性の容器のこと。そして、ポートを体内の中心静脈カテーテルに接続し、特別な針を使って、ポートから血液や水分を体内に入れたり抜いたりすることができる。

悪性：がん性腫瘍を説明するのに用いる言葉。病気のもととなっている細胞の性質が正常でないことを示す。

化学療法：がんの治療に薬剤を使用すること。

寛解：部分的に、あるいは完全にがんの症状が消えること。

筋肉内投与：筋肉に薬液を投与すること。

苦痛緩和ケア：病気を治すというよりは、がんの症状を和らげるための治療。

経口投与：口から薬液や栄養剤をとること。

継続注入：ゆっくりと（あるいは）時間をかけて、薬剤や水分を静脈内に入れること。

血球数：血液サンプルに含まれる赤血球、白血球、および血小板の数。全血球値(CBC)とも言う。

腔内：特に、腹部や骨盤、または胸部の空洞や空間部のこと。

骨髓：骨の内部の海綿状組織。そこで血液細胞が作られる。

腫瘍：細胞や組織の異常な成長。腫瘍は、**良性**(がんではない)の場合と、**悪性**(がん)の場合がある。

髄腔内投与：髄液に薬液をいれること。

制吐薬：吐き気や嘔吐を防いだり抑えたりする薬。

静脈内投与：静脈に薬液を入れること。

赤血球：体中の組織に酸素を供給する細胞。

染色体：細胞の核や中心部にある遺伝情報を伝える糸状の組織。

多剤併用療法：がんの治療に、二種類以上の薬剤を使用すること。

脱毛症：抜け毛。

中心静脈カテーテル：大静脈に通すための、特に細くて柔軟性のある管。必要とされる期間、液体を入れたり抜いたりするために静脈内に入れておく。

注入：注射器と針を使って、体内に水分や薬剤を押し入れること。別名:注射。

転移：がん細胞が元の場所から破れ出て、体の他の部分に広がっていくこと。

動脈内投与：動脈に薬液をいれること。

白血球：感染症と闘う血球。

皮下投与：皮膚の下に薬液を入れること。

病変内投与：がん領域に薬液を入れること。

貧血：赤血球が少なすぎる状態。貧血の症状には、疲労感や衰弱感、息切れなどがある。

補助療法：手術後や放射線療法後、がんの再発防止に役立つよう、抗がん剤やホルモン剤を投与すること。

放射線療法：「放射線」を用いるがんの治療法。

末梢神経障害：通常、しびれや疼き、ヒリヒリと焼けつくような感覚や、衰弱などの症状を伴う。手や足先から始まる神経系統の状態。ある一定の抗がん剤によって引き起こされる可能性がある。

免疫療法：感染症や病気と闘う免疫組織の機能を刺激したり、復元したりする治療法。

利尿薬：体から余分な水分や塩分を取りのぞくための薬。

良性：がんではない腫瘍を説明するのに用いる言葉。

臨床試験：志願者を使って行われる医学的研究調査。それぞれの研究は、科学上の疑問に対する答えを見い出し、さらにがんの予防や治療に役立つ方法を発見することを目的としている。

マリリンドッド/大西和子(1998).がん治療の副作用対策—化学療法と放射線療法の副作用対策—,小学館

古畑智久、平田公一、山光進、木村弘通、佐々木一晃、秦史壮、白坂哲彦(1999).
大腸がんにおけるLow-Dose CDDP/5-FU併用療法 癌と化学療法 26,(11)
p.1554-1558

国立がんセンターホームページ<http://www.ncc.go.jp/jp/ncc-cis/index.html>

National Cancer Institute(1997), (1999). Chemotherapy and you.-a guide to self-help during cancer treatment-

National Cancer Institute. (2000). Understanding Cancer

田村和夫(2003). がん治療副作用対策マニュアル 南江堂

渡辺亨・飯野京子(2003). 患者の「なぜ」に答えるがん化学療法Q&A. 医学書院

内富庸介、明智龍男、岡村仁、久賀谷亮(2000) 抗がん剤安全使用ハンドブック 臨床試験から実地医療まで 佐々木康綱(編) 6. 抗がん剤治療と精神的支援
(p.58-70) 医薬ジャーナル社

これまでパンフレットの作成に協力して下さった方々

滋野 みゆき (元兵庫県立看護大学)

大塚 奈央子 (元兵庫県立大学)

牧野 佐知子 (元兵庫県立大学)

小林 珠実 (元兵庫県立大学)

21 世紀 COE プログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
化学療法に取り組むには（第 2 版）

発行日 2007 年 3 月 1 日

発行者 兵庫県立大学災害看護拠点

〒673-8588 兵庫県明石市北王子町 13 番 71 号

編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科 21 世紀 COE プログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

看護ケア方略研究部門

がん看護ケア方法の開発プロジェクト

内布 敦子 荒尾 晴恵 坂下 玲子

沼田 靖子 川崎 優子 成松 恵

TEL (078)925-9435

Web Site <http://www.coe-cnas.u-hyogo.ac.jp>

E-mail atsuko_uchinuno@cnas.u-hyogo.ac.jp

本書は著作権法上の保護を受けています。

著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を

複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research

Institute of Nursing Care for People and Community (RINPC),

University of Hyogo. All Rights Reserved.