



化学療法を受けられる方へ

熊谷総合病院 外来化学療法室

改定2024・4月



はじめに

化学療法を受ける事となり、色々な不安や心配があると思います。
今後使用する薬剤により様々な副作用が少なからず出現します。
もし症状が出たらその副作用と付き合いながら生活をして行く事になります。
日常生活の中で少しでもヒントとなり知識として理解して頂き、生活が送れ、
治療が継続出来る事を目標に、このパンフレットを読んでいただければと思います。
様々な副作用に対応し自宅でのセルフケアが行えるように援助したいと考えています。



<こんな時は病院にご連絡ください>

- ※38℃以上の発熱、又は 37.5℃以上の発熱が 3 日間以上続く場合
- ※ほとんど食事が摂れない状態が 3 日以上続く時
- ※1 日に 5 回以上のひどい下痢
- ※3 日間以上の解決できない便秘
- ※どうしても対処できない、気になる症状がある場合

<連絡先>

熊谷総合病院 TEL: 048-521-0065

(コールセンターで化学療法室へと伝えてください)

外来化学療法室・・・月曜日～金曜日 8:30～17:00

電話で・・・氏名、受診していた科、主治医名、化学療法を行った日、
どの様な状態であるかをお伝えください。

24 時間の対応を行っています。一晩過ごせない、動けなくなってしまった等の症状がある場合の
緊急または、夜間や休診日は救急外来担当が対応します。



食欲不振・吐き気・嘔吐

抗がん剤による吐き気は、人によって違いがあります。精神的、心理的な影響を強く受けやすい症状です。症状がまったくないという方もいます。

食欲がなくなる・胃のあたりが重くムカムカする・喉元まで物が詰まっている感じがするなどの症状を感じる方もいます。

もし吐き気がある時は、吐き気を抑える薬（飲み薬、注射）などがありますので、診察時に薬剤師または医師に相談してください。

<出現時期>

最も出現しやすい時期は、点滴後数時間（約5～6時間後）から2～3日間くらいです。1週間以内に治まる事が多いです。

<対処方法>

- ・治療の前日は十分に睡眠をとりましょう。
- ・緊張が強いと気分不良や吐き気をもよおします。できるだけリラックスした状態で治療が受けられるよう、読書をしたり、音楽を聴いたりしてみましょう。
化学療法室には備え付けのTVがあります。本や携帯の持ち込み（充電器はありません）も可能です。
- ・あらかじめ吐き気止めの内服を処方されている方は処方通り内服をしてください。
頓服の場合は我慢せず服用してください。
- ・嘔吐や食欲不振が続き、水分や食事がまったく摂れなくなってしまった場合は病院へ連絡をしてください。

※化学療法治療中に栄養士さんへの相談が可能です。声をかけてください。

<食事の工夫>

抗がん剤を投与すると数日間は食べたくない、食べられないという時期があるかもしれません。食事を作る家族や自身を含めた調理の工夫が大切です。

- ・食べてはいけない物はなく、食べたい時・食べられる時期になったらなるべく栄養のある食品を摂取するようにしてください。
- ・嘔吐が続く時は脱水予防のため水分摂取を心かけましょう。
- ・熱い食べ物の匂いは吐き気を増強させるので、冷ましてから食べましょう。
- ・脂っこい物は胃の中にとどまる時間が長いので、脂肪が少なくさっぱりとした口当たりの良い物が食べやすいようです。（アイスクリーム、ヨーグルト、ゼリー、水分の多い果物など）
- ・嘔気強い時は無理に食べなくてもよいでしょう。

※食べられる時に食べられるものを食べられる量だけ・・・。



味覚障害

味覚障害を根本的に改善させる治療方法はありませんが、改善される場合が多い為、改善までは味付けの工夫をして栄養摂取が維持できるよう工夫することが大切です。化学療法によって特に影響を受けやすい味覚は塩味といわれています。

味付けが極端に濃くなってしまったり、調味料を使用する量が増えてしまう場合があります。

- ・食べ物美味しく感じない ・味が薄い ・苦く感じる ・今まで好きな物が食べたくない
- ・美味しく感じない為食事量が減ってしまったなどです。

<対処方法>

- ・亜鉛が含まれている食材を摂取するとよいといわれています。

(亜鉛を多く含む食材)

魚介類	カキ、ウナギ、するめ、たらこ（生）
肉類	豚肉、牛肉（肩ロース・モモ赤み）コンビーフ、鶏肉もも、
卵類	
豆類	納豆、こうや豆腐
乳製品	パルメザンチーズ、プロセスチーズ
種実類	カシューナッツ、アーモンド
野菜類	そら豆、タケノコ、とうもろこし
穀類	マカロニ、スパゲティ、餅

- ・味付けの工夫

薄く感じる時は濃いめのダシを使ったりお酢や香辛料（カレー粉）を使用します。

濃く感じる、苦く感じる時は塩や醤油を控える事で苦みをおさえられます。

水分を多く摂取し口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保つ為うがいなどを心がけましょう。

末梢神経障害

(しびれ・知覚鈍麻・手足の痛みなど)

必ずというわけではありませんが、手足の神経に影響を与える種類の薬を使用すると症状が出る可能性があります。

手足のしびれ、感覚が鈍くなる、しびれが強くなると歩行しづらくなる、皮膚がピリピリ痛いなどです。

<出現時期>

治療開始してから1～2週間後から出現し、使用薬剤を使っている間・もしくは化学療法が終了してもしびれが残ることがあります。

<日常生活における徴候>

- ・指や足のゆび、底がしびれる
- ・水仕事の際に水が冷たく感じしびれだす
- ・ピリピリとした痛みが強い
- ・服のボタンがとめにくい
- ・歩きづらい、つまずきやすい
- ・細かい手作業がしづらい
- ・声がかすれる
- ・味覚が変わった
- ・目がちらちらする
- ・仕事や日常生活に支障がある

(上記の症状がみられた場合は医師、または薬剤師・看護師にご相談ください)

<日常生活での対処方法と工夫>

1. 炊事の時……冷水に触れない ・ぬるま湯を使用する ・ゴム手袋を使用する
・熱いものに触れない ・包丁など刃物を使用する時はケガに注意
2. 低温やけどの防止…しびれていると感覚が鈍くなります。暖房器具の接触に気をつけましょう
3. 身の回りの整頓……つまずきそうなものを床に置かない
 - ・滑りやすいカーペットや床に気を付ける
 - ・スリッパやサンダルは転倒の原因になるので、しっかりと足を覆うタイプの履物にする
 - ・手すりなどを持つようにしてゆっくり動く
4. その他……爪を切りそろえておく(深爪はしない)
 - ・車の運転を控える
 - ・暖かい手袋や靴下で保温する→手足を締め付けないように注意する
 - ・大きな物、重たい物を持つ時は無理をしない
 - ・手足のマッサージや保温を行い血液の流れをよくする
 - ・冷たい物を急に触るとしびれが誘発されます。鉄棒や外のドアノブなどを触るときは手袋やタオルを挟んで触るようにするとよいです

脱毛

脱毛による外観の変化はとても気なる症状の一つです。

仕事や人付き合いに影響がないか心配される方は多いです。

点滴を行う前にケア帽子やウィッグの用意を行うとよいでしょう。

アピアランスケアといって眉毛やメイク、マニキュアなどの工夫もあります。

<出現時期>

治療後 2～3 週間くらいから全身の毛が抜けはじめます。(頭髪・眉毛・まつげ・陰毛)

しかし、治療が終わると必ず生えてきます。終了して 2 か月くらいで再生が

はじまり 3～6 か月ほどで回復します。毛質が変わる事があります。

<対処方法>

- ・脱毛がある時期でも、髪をとかす事や洗髪する事は頭皮の清潔を保つ意味でも今まで通り行ってください。
- ・ブラシは柔らかい物を使いましょう。
- ・ドライヤーを使う場合は低温でゆっくり乾かしましょう。
- ・髪は短めにするとよいでしょう。
- ・脱毛が洋服や枕に付着し気になる方は布製のキャップ、使い捨て紙キャップを被って寝るとよいです。
- ・毛染めは頭皮への刺激になります。使用したい場合は薬剤師、医師へご相談ください。

※ケア帽子、ウィッグの利用をおすすめします。

＊パンフレットを希望される方は看護師までお声かけください＊



<アピアランスケア>

眉毛の脱毛、皮膚色の変化は外見上のイメージを大きく変えます。

お仕事や友人や家族と接する時に気になるのではないのでしょうか。

眉毛の描き方、メイク方法、爪の手入れの方法を知っておくと良いでしょう。



皮膚障害

抗がん剤の内服薬・点滴薬の中には皮膚障害が特徴的な薬があります。
皮膚の発赤や発疹、にきび様の発疹、角化や落屑、黒ずみ、
爪の変化や爪の剥離、乾燥や皮膚割れ、爪周囲の亀裂や赤み・痛みなどです。

<出現しやすい時期>

- ・**ざ瘡様皮疹（ニキビ様）**・・・投与後1週目頃より。ピークは2～3週目ころ。その後軽快することが多い。頭部・顔面・前胸部・下腹部・背部・四肢に出やすい。
- ・**皮膚乾燥**・・・投与後3～5週目頃より。進行すると痛みがあり皮膚に亀裂を生じる。
- ・**爪囲炎**・・・投与後4～8週目頃より。爪周囲に赤みや炎症、痛みがあり進行すると亀裂が生じ爪の輪郭に肉芽形成したり出血や浸出液が出る。
- ・**手足症候群**・・・薬剤により、投与開始から3～12週までの発症と幅がある手のひら・足底の赤みから始まり痛みを伴うことが多い。圧迫や荷重、刺激が繰り返される部位の皮膚は角化が生じ、水ぶくれが出現する。皮膚が剥がれるように剥けるなどです。

<スキンケアの基本的知識とポイント>

- 1, 保湿（乾燥とふやけを避ける）
- 2, 清潔の保持
- 3, 外部からの刺激や圧迫を避ける

- ・入浴や手洗いをを行い乾燥を防ぐ為、軟膏やクリームを常に塗るように心がけてください。
- ・紫外線対策をしてください。日焼け止めクリームの使用ではアルコール成分を含む薬剤の使用は避けSPF値20・UA++程度のものが皮膚への刺激性が少ないです。
- ・手袋や長袖の着用もよいです。靴下や靴も小さい物ではなくサイズに余裕のある圧迫のない物を選んでください。
- ・皮膚の亀裂などで作業に支障のあるときはテープや保護剤を使用してもよいです。しかし貼りっぱなしにならないように数回は交換してください。
- ・皮膚を洗淨するときはボディソープで手のひらで優しく洗ってください。すぐに軟膏を塗るようにしましょう。
- ・爪の手入れをしましょう。乾燥した爪は切った時に割れやすいです。爪やすりを使用したり保護の為、マニキュアを塗るとひっかかりが少ないです。

※必ず処方された軟膏を塗るようにしてください。

<このような症状があります>

日常的に皮膚を守るようにしてください。

治療を続ける為にはセルフケアを継続する事が大切です。



乾燥



赤み・腫れ



ひび割れ



皮膚のはがれおち

もろくなる
(割れる・二枚爪)

変形



爪囲炎



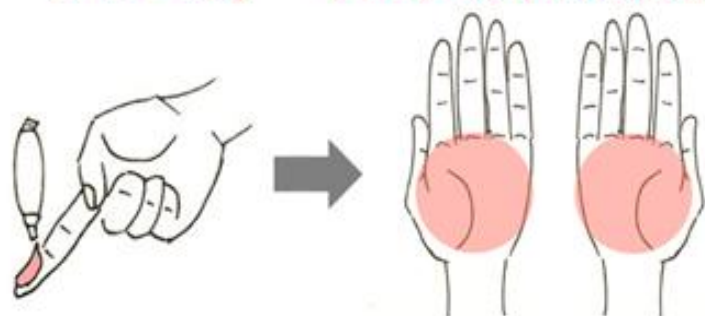
<この様な時は連絡してください>

- ・悪化や痛みによりスキンケアが出来ない
- ・日常生活に支障がある。仕事が出来なくなった、細かい作業が出来なくなった、痛みや皮膚障害で歩行が出来ない、などです

<セルフケアのポイント>

★軟膏の目安

1FTU=0.5g 手のひら2枚分の面積に塗る量



痛みや皮膚剥けがある場合
軟膏塗布後、手袋の使用もよいです



指の第一関節までの長さ・量が手のひら2枚分の量になります

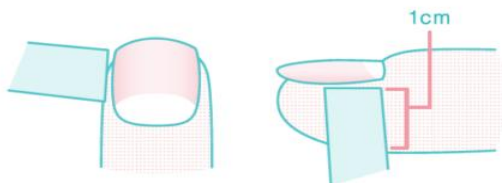
★爪囲炎のテーピング方法と洗い方

巻き爪 テーピングの手順

伸縮性のあるテープを用いて、食い込んでいる爪と皮膚の間を広げるように指に巻いていきます。痛みが緩和され、巻き爪の悪化防止や改善にもつながります。

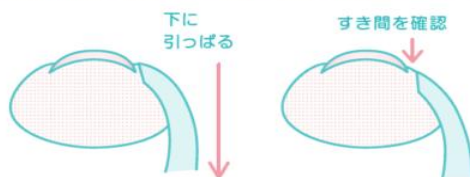
1

6cmくらいに
カットしたテープを、
爪の横ぎりぎりに
貼ります。



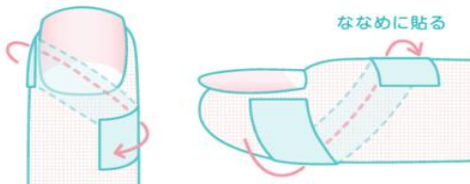
2

テープを下に引っ張り、
爪と皮膚の間に
すき間をつくります。



3

テープを引っ張りながら
らせん状に巻いて
ななめに貼ります。



※テープがゆるんだり、汚れた場合は交換するようにしてください

Point

爪の間に血液や滲出液が固まってしまっているときには無理矢理はがしたりせず、泡をのせて少しおくと血液や滲出液の固まりが柔らかくなり、はがれやすくなります。



★爪の保護



治療中も使える

副作用による
爪障害に



保護

下痢・便秘

腸の中には大腸菌などの菌が常に存在し（常在細菌）、便を形作ったり腸のバランスを整えたりしています。

化学療法を行うとこれらの細菌のバランスが崩され、便秘または下痢したり、運動量が減る事でも便秘になりやすくなります。その他体質などによっても個人差があります。

便秘は不快だけでなく出血をまねく事があります。

下痢は化学療法の副作用でも起こりますが、白血球が減少した時にも腸の感染の症状として起こります。下痢になると身体の水分が失われ体力が低下したり肛門周囲が荒れたりして別の問題も生じてしまいます。

<便秘の予防>

- ・水分を多めにとりましょう。
 - ・便意は我慢しないで、規則的な排便習慣をつけましょう。
 - ・起床時には水または牛乳を飲むとお腹が動きやすくなります。
 - ・繊維の多い野菜や果物を摂りましょう。
 - ・家事や仕事、散歩などをして身体を動かしましょう。
 - ・ゆっくりとお風呂につかりながら下腹部をマッサージしましょう。
 - ・化学療法による便秘は頑固なものになることがあります。
- 我慢せず下剤を使用して良好な排便コントロールを行うことをお勧めします。

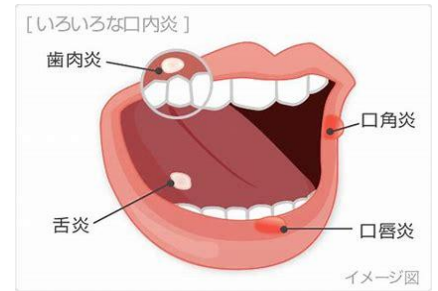


<下痢の時の注意>

- ・身体を冷やさないようにしましょう。
- ・肛門周囲が荒れやすくなるのでウォシュレットなどを使用し清潔を保ちましょう。
- ・頻回な下痢は水分が失われやすいので水分をこまめに摂取するようにしましょう。
暖かいほうじ茶などは刺激が少なくお腹にやさしいです。またスポーツドリンクは電解質も補えます。
- ・消化の良い食品を摂りましょう。
- ・下痢止めを処方される場合もあります。持っている時は我慢せず内服してください。

※排便コントロールはとても大切です。無理をせず医師または看護師にご相談ください。

口内炎



薬剤の影響で粘膜が障害され、唾液の分泌障害により炎症が生じます。
白血球減少時に伴う感染でも発症します。

- ・ 薬剤により正常細胞である口腔粘膜が障害され舌や口腔内の粘膜が赤くなり潰瘍などがただれた症状です。
- ・ もともと虫歯や歯周病がある場合は症状悪化や、感染の原因になるので化学療法が始まる前に主治医に伝えてください。

<出現時期>

抗がん剤投与後 2～10 日で出現し、約 2～3 週間で回復することが多いとされます。
しかし抗がん剤が繰り返し行われる事によりそのたびに口内炎が出る可能性があります。

<対処方法>

- ・ うがい・・・処方されたうがい薬を使用し、起床時・食後 3 回・就寝前
- ・ 歯磨き・・・強くこすらず、柔らかめのブラシを使用してください。
- ・ 舌ケア・・・舌があまり白くならないようにやさしく柔らかいブラシでこするか、うがいを心がける。
- ・ 口唇や口腔内の乾燥を防ぐ・・・少しずつ水分を摂る

- ・ 食べやすい料理など食べやすくする工夫

- ① 熱いものは避ける
- ② 味付けはダシをきかせて、薄味とする
- ③ 水分が多く軟らかくて、飲み込みやすい飲食物を選ぶ
- ④ 煮たり、とろみを付けたり、スープにするなどの工夫
- ⑤ 魚や焼き魚より煮魚、肉や野菜は水分を加えた肉団子や軟らかく煮たものにする
- ⑥ 十分な食事摂取が出来ない場合は経口補助食品（ジュース・ゼリー系）を摂るのもよいでしょう



- ・ 処方された外用薬やうがい薬を使用してください。
強い痛みがある場合は痛み止めの内服も可能です。
- ・ 口内炎による発赤や、潰瘍があまりにもひどく食事が摂取出来ない場合は病院へ連絡をしてください。

骨髄抑制

“骨髄”は骨の中にあり、血液を作り出す大切な働きをしています。
化学療法で使用する薬の副作用によってその作り出す働きを弱める作用があります。
その為血液の中の白血球・赤血球・血小板・好中球などが減少します。
それにより貧血、感染、出血などが起こりやすい状態になります。この様な状態を
骨髄抑制といい、あらゆる合併症が起こる可能性があります。
この結果により化学療法を実施する上で影響があり中止や延期となる場合があります。
検査結果は診察時に主治医より説明がありますのでご自身でも確認してください。

1、白血球の減少と感染

白血球の働きは細菌・ウイルス・真菌感染から身体を守る事です。
治療中はこれらの免疫機能が低下し、感染を起こしやすくなるので注意が必要です。

<出現時期>

治療が始まって 7～14 日が白血球の減る時期とされています。十分に注意していても
感染する可能性があります。次のような症状が現れた場合、早めに医師または看護師に
ご相談ください。

(感染した時に出る症状)

- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 37.5℃以上の熱が 3 日以上続いた場合
- ・ 喉の痛み、咳嗽
- ・ 頻回な排尿と排尿時痛の痛み、血尿
- ・ 頻回な下痢
- ・ 傷口がある場合、発赤や腫脹、痛み

<感染の予防>

① 口腔内の清潔を保つ

- ★手洗い
- ★うがい
- ★歯磨き
- ★外出時のマスク



② 皮膚の清潔を保つ

- ★シャワー浴、入浴は可能な限り毎日行ってください。
清潔な下着を身につけましょう。入浴が出来ない時をウォシュレットの使用や
身体を拭く様にしましょう。入浴出来ない時も下着は毎日着替えましょう。
- ★水虫、傷があれば感染の原因になりますので主治医に相談してください。
- ★ウイルス感染などの感染症にかかりやすくなります。



人混みは避けましょう。外出時には必ずマスクを使用してください。

★ワクチン接種は医師に相談してください。(最近ワクチン接種をした人との接触も避けましょう)

★あたりやすくなるので生ものは控え、加熱したものを摂るようにしてください。

2、赤血球の減少と貧血

赤血球の成分のヘモグロビンは主に酸素を全身へ運んでいます。赤血球が減少すると貧血の状態になり体に十分な酸素がいきわたりにくくなります。

<出現時期>

治療後 2 か月以上経った頃より出現します。

(貧血の自覚症状)

- ・息切れ・めまい・たちくらみ・だるい・疲れやすい・耳鳴り・頭痛感・動くと動悸

<対処方法>

- ・十分な睡眠をとり、無理をしないようにしましょう。
- ・動き始めはゆっくり、起き上がる時には一息ついて立ち上がるとよいでしょう。
- ・血流を良くする為に保温に心がけてください。
- ・食事は鉄分を多く含む食品を摂るように心がけましょう(レバー、卵黄、魚、ホウレンソウなど)

3、血小板の減少と出血

血小板は血を止める止血作用があります。減少すると血が止まりにくい、鼻血・歯ぐきからの出血などを起こしやすくなります。

<出現時期>

治療開始後 7～14 日が減る時期とされています。ほぼ白血球減少と同時期に起こります。

(出血の予防)

- ・転倒や打撲をしないようにしましょう。アザが出来やすくなります。
- ・皮膚を強くこすらないようにしましょう。
- ・鼻をかむときは強くかまないようにしましょう。
- ・歯ブラシは柔らかいものを使用し軽い力で磨いてください。
- ・歯科治療の際は主治医に相談しましょう。
- ・出血がどうしても止まらない時は病院へ連絡をしてください。
- ・髭剃りは皮膚に傷をつけない為に電気カミソリを使いましょう。
- ・ハサミや包丁を使用する時は十分気をつけましょう。
- ・便が黒っぽい、便に血が混ざっている、尿が赤い時は医師または看護師にお伝えください。
- ・便秘で肛門を傷つけることがあります。便秘にならないよう水分摂取や下剤を使用しましょう。

※すぐに止まるようなら大丈夫です。出血の量が多く止まらないようなら受診してください。

過敏反応（アレルギー）

点滴中、または点滴後にアレルギー症状が起こる可能性があります。

- ・脈が速い・息苦しい・胸が痛い・心臓がドキドキする・発疹が出る・身体にかゆみを感じる
- ・顔がほてる・めまいがある



<出現時期>

通常は投与中または投与直後、時には数日後に特殊な発疹として現れる事もあります。

<対処方法>

- ・上記のような症状がありましたらすぐに医師、看護師にお知らせください。
- ・家に帰った後に症状が現れた時は、市販されている薬を飲んだり、塗ったりせず、まず病院へ相談してください。
- ・受診後、皮膚を清潔にし（入浴や手洗いは通常通り行ってください）病院で処方された内服薬または軟膏を使用してください。

関節痛・筋肉痛

薬の影響で、手足の関節痛が起こることがあります。
肘や手首、肩、膝、足首などが多くみられます。

<出現時期>

個人差があり出現しないこともあります。特にいつ頃からということもなく持続時期も特定していません。

<対処方法>

- ・痛み止めの処方があれば服用してください。
- ・無理をせず休むことが一番です。
- ・階段や四肢に負担になる動作は避けましょう。
- ・痛みが強く、体動が困難になるようなら受診してください。
- ・温湿布は炎症している場合もあることから使用する場合は薬剤師か医師へ相談してください。
冷湿布は相談の上使用してください。

腎障害

薬の種類によっては腎臓に障害をもたらす場合があります。治療当日から 2～3 日間は水分を多めに摂って尿を出すようにしてください。

尿量が急に減ったり、手や足にむくみは生じたりして体重が急に増えたりした時や排尿時痛、残尿感、尿が赤みをおびているなどの症状がありましたら、医師または看護師にお知らせください。

色素沈着

皮膚が黒っぽく焼けたようになり、点滴をした後なども血管に沿って色素沈着が起こる事があります。時間はかかりますが薬剤が変更になったり、抗がん剤を止めたら少しずつ元に戻ります。

薬によっては皮膚が弱くなります。

外出や外での作業時には日焼け止めを必ず塗ってください。

シャワーなどですぐ落ちるもので紫外線対策効果が高いものが良いです。

(SPF30 以上でノンケミカル紫外線吸収剤フリーを参考にしてください)

爪の割れ・黒ずみ

手や足の爪の色が黒っぽく変色したり、剥がれやすくなったり、割れやすくなります。爪の変色や割れやすさは抗がん剤の投与が止まれば時間がかかりますが元に戻ります。

<爪の手入れ>

- ・適度に切りそろえ、何かに引っかからないようにしましょう。
- ・爪やすりの使用もよいです。
- ・爪割れや引っかかりがある時はマニキュアによるコーティングをおすすめします。

