抗がん剤とのつきあい方

がん薬物療法認定薬剤師
松元美香

1

がんができるまで

2

がんの治療

- 局所療法
  手術療法、放射線療法など
- 全身療法
  抗がん剤を使用する化学療法
  免疫細胞療法

3

化学療法の特徴

- 薬剤が血液を介して全身に到達するため、全身的に進行するがん細胞の増殖や転移を防ぐ。
- 全身にいきわたるので正常な細胞への障害による副作用がでる。
- がんの種類によって薬の効き目が異なる。

4

抗がん剤の主な副作用

5

副作用の現れる時期

	治療日	1週間以内	1～2週間後	3～4週間後
自分でわかる副作用	アレルギー反応 吐き気、おう吐 血管痛 発熱 便秘	疲れやすさ だるさ 食欲不振 吐き気、おう吐 下痢	口内炎 下痢 食欲不振 胃もたれ	脱毛 皮膚の角化やしみ 手足のしびれ ぼうこう炎
検査でわかる副作用			骨髄抑制 （白血球減少、貧血、血小板減少） 肝障害 腎障害	

6

アレルギー反応

7

アレルギー反応

抗がん剤投与開始から30分以内に起こる。のどのイガイガ、息がしにくい、かゆみ、じんましん、顔が赤くなるなどの症状がでる。

初回投与だけでなく、何回か続けるうちに起こることがあるので注意する。

このような症状がでたら
すぐに看護師をよんでください！

8

吐き気・おう吐

9

吐き気・おう吐

①抗がん剤が脳の吐き気を起こす場所を刺激する。

②抗がん剤が消化管の細胞を刺激する。

③過去の記憶や体験などによる脳からの刺激が吐き気を起こす場所に伝わる。

10

吐き気・おう吐のタイプ

吐き気・おう吐のタイプには
①急性、②遅延性、③予測性
の3つがある。

急　性：化学療法開始後24時間以内に起こる
遅延性：投与後24～48時間よりはじまり、持続する
予測性：化学療法開始前からはじまる

11

吐き気・おう吐対策では
予防投与が最も重要
使用する抗がん剤や吐き気・おう吐のタイプに合わせて**最適な薬**を使用します。

12

吐き気・おう吐への対処法

・姿勢は横向きにし、膝を深く曲げたり、深呼吸したりして気分を楽にする。
・うがいをして口の中を清潔にする。レモン水、氷水などを使用するとさっぱりする。
・窓をあけて空気の入れ替えをする。
・おう吐した場合は可能な限り水分をとる。
・食べられそうなものから少量ずつ食べる。

13

吐いた物が血液だった、頭痛・発熱・脱力感が激しい、食事・水分がまったくとれない日が2日以上続くなどがあらわれた場合は、すぐに受診しましょう。

14

下　痢

15

下痢

- 早く起こる下痢
  抗がん剤が神経を刺激し、腸の運動が激しくなり、下痢が起こる。抗がん剤投与中や投与直後に起こる。
- 遅く起こる下痢
  抗がん剤が消化管の粘膜細胞を障害して下痢が起こる。投与後数日から2週間たってから起こる。

16

下痢の対処法

症状に応じて、下痢止めを使用します

- 十分な休息をとる
- おなかを温める
- 脱水症状になりやすいので水分補給を心がける
- 消化のよい食事をとる
- 肛門を清潔にする

17

1日4～6回以上の強い下痢や
3～4日間以上続く下痢の場合は
受診しましょう！

18

便　秘

19

便秘

原因

- 腸管内の腫瘍によるもの
- 薬の副作用によるもの
- 食事量の低下、水分不足、運動不足などによるもの

20

便秘の対処法

- 食物繊維をとる
- 毎朝、便意がなくてもトイレに行って、
- 規則的な習慣をつくる
- 便意があったら我慢しない
- 1日10～15分ほど体を動かす
- 水分をとる
- 腹部をあたためる

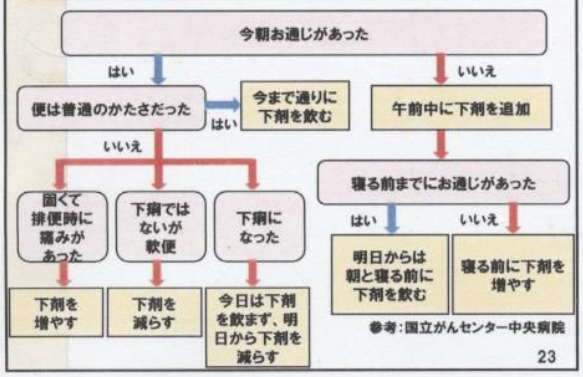
21

主な下剤

- 酸化マグネシウム（マグラックスなど）
  便をやわらかくする
- センノシド（プルゼニドなど）
  大腸を刺激する
- ピコスルファート（ラキソベロンなど）
  大腸を刺激する

22

下剤の目安



参考：国立がんセンター中央病院

23

口内炎

24

口内炎

口の中では細胞が早く増えるため、化学療法によって傷を受けることによって発生する。

抗がん剤治療では約40%～80%で発生するといわれる。

25

口内炎の発生から回復まで

治療開始後	数日	特に症状なし
	3～5日	熱感、ひりひり感、軽い痛み
	7～10日	口腔内の痛み
治療終了後	1～2週間	痛みが軽減
	3週間	痛み消失

26

口内炎の予防

- ハブラシは柔らかいものを選ぶ。
- うがいを頻繁に行う。
- 水をこまめに補給して、口の中が乾燥しないようにする。
- 疲労を避け、睡眠を十分にとる。
- 熱いもの、刺激物を避ける。
- 氷を口に含む。

27

刺激の少ないうがい薬を使用する

×

ポビドンヨード（イソジン）
消毒剤入りのうがい薬
アルコール入りのうがい薬

推奨されるうがい薬
お湯または水1Lに対して、
小さじ1/2の食塩
小さじ1/2の重曹を加えたもの

28

味覚異常

29

味覚異常

抗がん剤が、舌の味を感じる場所を攻撃する、舌の神経を攻撃する、口の中が乾燥するなどによって起こる。

十分な水分補給によって口の中の乾燥を防ぐことと、口の中を清潔にすることが重要。

30

味覚障害時の食事の工夫①

塩味やしょうゆ味を苦く感じる 金属味を感じる	・食前にレモンやフルーツジュースで味覚を刺激する ・塩分は控えめにする ・だしの風味を利用する ・ごま、レモンなどの風味、香りを利用する ・酢の物を用いてみる
甘みを強く感じる	・塩味、しょうゆ味、みそ味を少し濃くする ・砂糖、みりんなどの甘みを控える ・汁物を増やす ・酸味のあるジュース、スパイス、酢を利用する

31

味覚障害時の食事の工夫②

味を感じにくい	・濃い目の味付けにする ・果物、酢の物、汁物の回数を増やす ・食事の温度を人肌にする
苦く感じる	・ドロップやキャラメルをなめる ・だしをきかせた汁物をとる ・しそやねぎなどの薬味、香辛料を使う ・熱いもの、冷たいものは食べにくい ・卵豆腐、茶碗蒸しは食べやすい

32

脱　毛

33

脱毛

抗がん剤はがん細胞だけを狙い撃ちするものではなく、口の粘膜、胃腸の粘膜、毛根の細胞など活発に活動している正常細胞も攻撃する。頭部の毛根の細胞は成長が早く、最も治療の影響を受ける。

抗がん剤の種類や組み合わせで、脱毛の程度や発現頻度は異なる。

34

脱毛は一過性

脱毛は抗がん剤を投与して2～3週間後に始まり、治療終了後3～6カ月で再び生え始める。

脱毛の開始時期、程度は個人差が大きく、毛の質や色が変わることもある。

35

脱毛した時の手入れ法

- 頭皮を傷つけないように爪は短く切る
- 無理に髪を抜かない
- 毛のやわらかいブラシを使う
- 刺激の強いシャンプーやリンスは避ける
- かつらや帽子、スカーフなどを利用する
- 十分な睡眠を心がける

36

手足のしびれ

37

手足のしびれ

手足の先端の神経が障害され、手や足の指先のしびれや痛みが生じる。

手足の先端の神経は細胞分裂が活発でないため、回復が遅く、抗がん剤投与終了後数カ月～数年続くこともある。

早期発見、早期治療が重要！

38

手足のしびれが発生したら

手足のしびれは検査値などではわかりません。

服のボタンがとめにくい、手や足がしびれる、つまづきやすい、水を冷たく感じるなどがあらわれたら、すぐに申し出てください。

39

骨髄抑制

40

骨髄抑制

血液をつくっている骨髄が障害されて、白血球、赤血球、血小板などの血球成分が減少する状態をいう。

抗がん剤はがん細胞と正常細胞の区別ができないので、骨髄抑制はほとんどの抗がん剤に認められる。

抗がん剤の種類や投与量、体調などによって程度は異なる。

41

骨髄抑制による主な症状

	血球の主な機能	主な症状
白血球減少（好中球減少）	生体の防御	感染しやすくなる
赤血球減少	ヘモグロビンにより酸素を運ぶ	貧血
血小板減少	止血	出血傾向

42

好中球減少とは

好中球は白血球の約半数をしめるため、好中球減少は白血球減少と同じ意味で用いられることが多い。

細菌やウイルスから身体を守る働きをしているため、好中球が減少すると感染しやすくなる。

抗がん剤投与後7～14日に起こりやすい。

43

感染の予防

- うがい、手洗いを頻回にする
- マスクをする
- 水のある所には細菌が繁殖するので、植木鉢や花瓶には注意する
- 傷はすぐに消毒薬できれいにし、治るまで乾燥状態を保つ

44

化学療法を行う時には・・・

入院・外来ともに、化学療法を行う時は薬剤師が薬の説明に伺います。

薬について何かわからないこと、不安なことがあったら、遠慮せずに薬剤師に
聞いてください。

45