

抗がん剤治療

日常生活のHOW TO

～症状を相談するタイミング～





がん相談支援センター

抗がん剤治療の副作用に 不安を感じている方へ

- ・抗がん剤治療を行うときの副作用の症状
とその対処法・病院で相談するタイミング
についてまとめました

困った時は、抱え込まずに相談していた
だけるきっかけになればと願います

文責：

がん化学療法看護認定看護師 加藤有香

通院治療センターに勤務しています

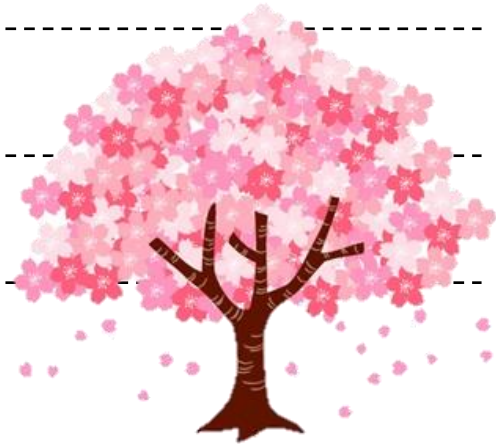
いつでもお声がけください



目次

1. 吐き気や嘔吐
2. 発熱
3. 下痢
4. 便秘
5. 呼吸器症状
6. 皮膚症状
7. 手足のしびれ
8. 手足の症状（手足症候群）

Memo



1. 吐き気や嘔吐

症状ワンポイントケア

- 吐き気止めは食事と関係なく飲んででも大丈夫です
- 吐き気止めは、食事に備えて食前30分ぐらい前に内服することをお勧めします
- 脱水に注意するための水分摂取をこまめにしましょう
- 3度の食事にこだわらなくても大丈夫。
食べられるタイミングで食べられるものを食べましょう

日常生活における工夫



保存のきくものを小分けにする

温かいものより冷たいものが食べやすい

栄養価のある補助食品を取り入れる

症状のある時は無理せず安静に過ごす

症状の軽いときに散歩などの気分転換をはかる

好きなこと集中できることを考えておく

自己中断はしないこと

吐き気や嘔吐が続いてお薬が飲めない場合は、抗がん剤に限らず、主治医へ相談しましょう

こんな時は病院に連絡をしましょう

- 声をかけてもいつもと反応が違う
- 突発的な噴水状の嘔吐があった
- 24時間以内に6回以上もどしている
- 24時間以上食事や水分をとれていない
もしくは口にしてもすぐにもどしてしまう
- めまいがある
- 吐き気止めの薬を飲んでいても、吐き気や嘔吐が続く



2. 発熱

症状ワンポイントケア

- 体温を1日3回程度測り変化をみましょう
- 手洗い、うがい、マスクの着用をしましょう
- 脱水に注意するための水分摂取をこまめにしましょう
- 食べられるタイミングに消化のよいもの（お粥など）を食べましょう

日常生活における工夫



37.5℃を目安
として経過
をみる

できる限り一人
でいる時間を
短くする

水筒やペット
ボトルなど
身近に水分を
用意する

人ごみを避けた
時間帯に外出
をする

微熱でも
2～3日続くとき
は連絡をする

医療機関への
連絡体制を
整えておく

抗菌薬は自己判断で中断しない

抗菌薬は、処方された薬を飲み切ることで治療完了となります

症状が改善しても、処方された
抗菌薬は飲み切りましょう

こんな時は病院に連絡をしましょう

- ・ 医師から「発熱時は必ず病院へ連絡するように」と言われている
- ・ 発熱に加えて、吐き気・嘔吐・下痢があり水分摂取ができない
- ・ 発熱に加えて、息苦しさがある
- ・ 強い悪寒やだるさ、めまい、ふらつきがある、意識がもうろうとしている
- ・ ウイルス感染者が周りにいる



3. 下痢

症状ワンポイントケア

- ・ 肛門あたりの**スキンケア**
（**清潔・保湿・保護**）に心がける
- ・ 石鹸での洗いすぎやシャワートイレの**使いすぎに注意**する
- ・ 水分を拭き取るときは、優しく押さえて拭くようにする
- ・ 肛門あたりの痛みや赤みを伴うときは**早めの受診**をする

日常生活における工夫



食べやすいものの
消化のよいもの
をとる

白血球減少期には
腸管粘膜からの
2次的感染症にも
注意する

水筒やペット
ボトルなど
身近に水分を
用意する

お腹を冷や
さない工夫
(腹巻やカイ
ロの使用)

肛門あたりの
皮膚のスキン
ケアに努める

パンツ型おむ
つやパットの
使用

自己中断はしないこと

下痢の原因は副作用だけとは
限りません

抗がん剤は、自己判断で中止・
継続を判断するのではなく主治
医へ相談しましょう

こんな時は病院に連絡をしましょう

- 5分以内の下痢が5回以上続いている
- 下痢に血が混じっている、便の色が黒い
- 下痢便が白っぽい、右上腹部あたりが痛い
突っ張る
- 下痢に加えて、発熱や寒気、腹痛などがある
- 下痢に加えて、食べられない



4. 便秘



症状ワンポイントケア

- 水分を多めにとるよう心がける
- 下剤には「便を柔らかくする薬」「腸を刺激し排便を促す薬」があります
- 下剤の服用は、体調をみて自己にて調整をしていきましょう

日常生活における工夫



繊維の多い
食事をとる

ヨーグルト・漬物
納豆などで善玉菌
を増やす

十分な
水分摂取

マッサージを
試みる

「の」の字マッサージ



適度な運動や
腹部周囲の
ストレッチ

決まった時間に
トイレに行く
習慣をつける

下剤は自己調整していい薬



- 便秘になるタイミングがわかっているときは、便秘になる前に下剤の服用を開始する
- 排便の調整が難しい時は、診察時もしくは治療時に相談をしてください
- 栄養相談をご希望の場合は、主治医にご相談ください

こんな時は病院に連絡しましょう

- 便秘に加えて、腹痛や嘔吐などがある
- お腹が張り、おならも出ない
- 便秘があるのに薬が飲めない
- 水分も十分に摂れない
- もともと高カルシウム血症や低カリウム血症と言われている
- 便秘に加えて、背中や腰が痛い
- 便秘に加えて、足の動きが悪い、感覚が鈍い



5. 呼吸器症状



症状ワンポイントケア

- 「いつもと違う」と感じた時は、相談をしましょう
- 日常生活の中で辛さを感じるようになっていないかを振り返りましょう
- 不安などの精神的なストレスによる息苦しきさもあるので、相談する場を見つけましょう
- 薬で症状の緩和を図れる場合があります。お家での状況を伝え、相談しましょう

日常生活における工夫

毎日の症状
を観察する

症状の記録を
して変化を
見える化する

楽な体位を
を見つける

症状のある時は
無理せず安静に
過ごす

症状の軽いと
きに散歩など
の気分転換を
はかる

衣類による腹部
の圧迫やしめつけ
感をなくす

次回受診まで待たないで



今まで問題なくできていた動作の中で
息切れがする、空咳がでるなどの症状
が2～3日続くときは予約が2～3日後
であったとしても早めに病院に連絡し、
相談をしましょう

*抗がん剤などによる薬剤性肺炎の場合、早期
の治療が大切です

こんな時は病院に連絡しましょう

- ・ 安静にしているときや少し動いただけで息が苦しい
- ・ 息苦しさに加えて、発熱や寒気、痰が多く出るなどの症状がある
- ・ 息苦しさに加えて、突然の胸の痛み
- ・ 息苦しさに加えて、微熱や空咳（痰が絡まない咳）がでる
- ・ 左右どちらかの胸に偏って息苦しさがあある

6. 皮膚症状



症状ワンポイントケア

- 保湿剤は、人差し指の第1関節くらいの軟膏をとり、まんべんなく塗りましょう



- 外用薬は、**保湿剤→ステロイド剤の順**に塗り、ステロイド剤は発疹部のみに薄くのせて塗りましょう
- ステロイド剤を塗った部位は、日焼けをしないように気をつけましょう**

日常生活における工夫

軟膏は皮膚を
こすらない
ように塗る

手だけでなく
足の観察もする

お湯の温度は
38℃～40℃が
適温

皮膚を刺激しな
いよう石けんを
泡立てて洗う

手荒れ対策



保湿クリームは蛇口のそばへ！

爪の手入れを
しておく

症状が出る前からスキンケア



症状が出現してしまおうと、症状の改善が難しい場合があります

自分なりに**保湿する習慣**をつけていきましょう

こんな時は病院に連絡しましょう

- 身の回りの日常生活動作に支障をきたす皮膚症状がある
- 皮膚だけでなく、粘膜部にも赤みや、水ぶくれ、皮膚めくれをともなう
- こすっただけで皮膚がはがれてしまう
- 熱感をともなう
- 湿疹や皮膚の乾燥、皮膚のひび割れなど
に対しての薬がない



7. 手足のしびれ

症状ワンポイントケア

- ・ **しびれの症状に気づき、早めに主治医に相談**することが大切です
- ・ 早い段階からケアを行うことで、治療の再開ができることもあります
- ・ しびれている部位をお湯につけてみましょう

日常生活における工夫



工夫された商品
を利用する



手に力が入らない人でも
使いやすい包丁

低温やけどに
注意する
冬場のカイロは
特に注意する

手袋や靴下
を着用し保
温する

小さな段差にも
注意する

締めつけない
靴下や靴を
履く

ゴム手袋や
指サックを
使う

早期の相談がカギとなる



しびれの症状は、治療を中断したからといってすぐには改善しません

抗がん剤の減量や中断をすることで、日常生活での支障を防ぎ治療を継続することができます

具体的な感覚・症状

- ・ ジャリの上を歩いているみたい
- ・ スリッパが脱げてもわからない
- ・ 厚いものが床との間にあるように感じる
- ・ 長時間正座したみたい
- ・ 洋服のボタンがはめにくい
- ・ コップやお茶碗を落としてしまう
- ・ カンのタブやペットボトルのふたが開けづらい
- ・ 携帯の操作がしづらい

8. 手足の症状 (手足症候群)

症状ワンポイントケア

- 圧力のかかる部位に起こりやすいため、手足に圧力のかかるようなものは避けましょう
- 症状が出現する前からのスキンケア (保湿) を行うことが大切です
- 腫れや痛みがある部位にはステロイド剤を塗りましょう
- 保湿剤→ステロイド剤の順番で使用する

日常生活における工夫

毎日の症状
観察をする

硬い革靴は避け
スニーカーなど
を履く

クッション性
のあるイン
ソールの着用

皮膚に刺激
のあること
は避ける

長時間の立ち
仕事はしない

ワイドサイズ＝
大きめの靴
ではない

NG!

自己中断はしないこと



抗がん剤は、自己判断で中止・
継続を判断するのではなく主治医
へ相談しましょう

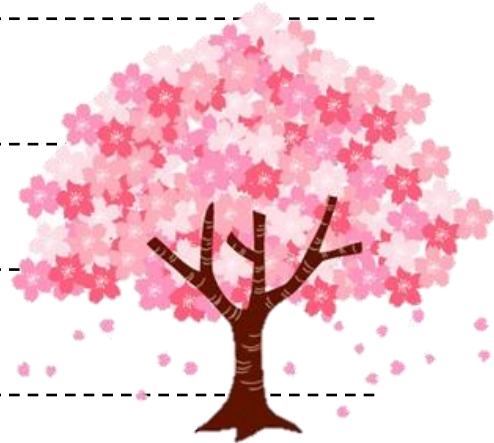


こんな時は病院に連絡しましょう

- ・身の回りの日常生活動作に支障をきたす皮膚症状がある
- ・皮膚だけでなく、粘膜部にも赤みや、水ぶくれ、皮膚めくれをともなう
- ・こすっただけで皮膚がはがれてしまう
- ・発熱もともなう
- ・手足の皮膚症状に対しての薬がない



Memo



✿✿参考文献✿✿

がん化学療法ケアガイド 第4版

フローチャートでわかるがん化学療法の副作用



がん相談支援センター

(診療棟1階A受付向かい側)



JA愛知厚生連 海南病院

地域がん診療連携拠点病院

愛知県弥富市前ヶ須町南本田396番地

TEL 0567-65-2511