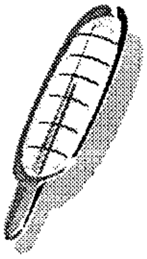
* 最近、水ぼうそう、小児マヒ、はしか、おたふくかぜ、風疹などの予防接種を受けた子供には、近づかないようにして下さい。
* 爪のささくれを切ったり、引き裂いたりしないようにしましょう。
* はさみや針、包丁などを使っている時は、自分自身を切ったり傷つけたりしないように気を付けて下さい。
* 皮膚を痛めたり切ったりしないように、かみそりは避け、電気かみそりを使いましょう。
* 歯ぐきを傷つけないよう柔らかい歯ブラシを使いましょう。
* 吹き出物を絞ったり引っ掻いたりしてはいけません。
* 暖かい(熱くない) 風呂かシャワーに毎日入るか、濡らしたタオルで体をふきましょう。その際、体をやさしく拭き取って下さい。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、規則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きたりします。

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ので、フッ素入りのマウスウオッシュや、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もあります。
* 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。

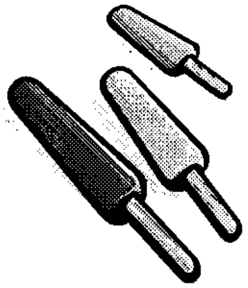
* あなたが直接つけられる薬があるかどうか、医師に尋ねて下さい。または、痛みを和らげるために何か薬を処方してもらうように医師に頼むこともできます。
* 冷たい料理か室温程度の料理を食べましょう。熱い料理や温かい料理は、過敏になった口内や喉を刺激しすぎることがあります。
* 柔らかくて口当たりの良い食事をとりましょう。例えば、茶碗蒸し、卵豆腐、やっこ豆腐、あんかけやゼリー寄せ、アイスクリーム、ミルクシェーキ、ベビーフード、柔らかいフルーツ（バナナや、すりおろしりんご）、マッシュポテト、おかゆ、半熟卵または炒卵、カッテージチーズ、マカロニチーズ、カスタード、プリン、寒天、

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下さい。
* 水分をたくさんとりましょう。
* 氷のかけらやアイスキャンディー、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してみましょう。

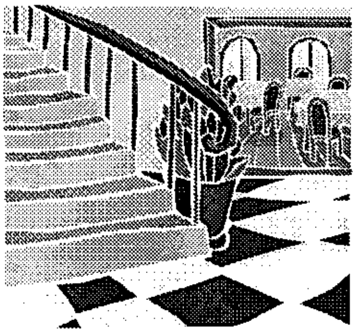
* 便通を良くするために、たくさんの水分をとりましょう。温かい飲み物や熱い飲み物は、特によく効きます。起床時のコップ一杯の水も便通に有効といわれています。
* 繊維質の高い食品をとりましょう。例えば、全粒パン、玄米、生野菜、調理野菜、新鮮な果物、乾燥フルーツ、ナッツ類、ポップコーンなどがあります。
* 軽い運動をしましょう。ただ歩くだけでも効果があります。きちんとした運動だけに効果があるわけではありません。ただし、運動量を増やす場合は必ず医師に確認して下さい。

(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

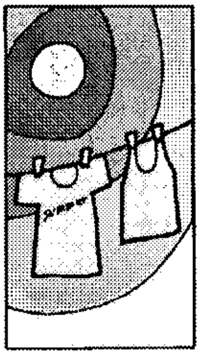
化学療法を受けている期間中、多少、肌のトラブルを抱えることになるかもしれません。可能性のある副作用には、赤くなる、かゆくなる、皮がむける、乾燥する、吹き出物が出るなどがあります。また、爪が黒ずむ、傷つきやすくなる、割れるなどの症状もあります。爪に縦の線が現われ、それが帯状となることもあります。

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、香水やオーデコロン、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、皿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ついたら、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ので、まだ勧めらません。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ない場合もあります。

〈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、自分にがんがうつったり、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、いつでも尋ねたい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良いでしょう。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よいか、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ょう。

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 以上の病気の一般名。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。
骨髄：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。

参考文献

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

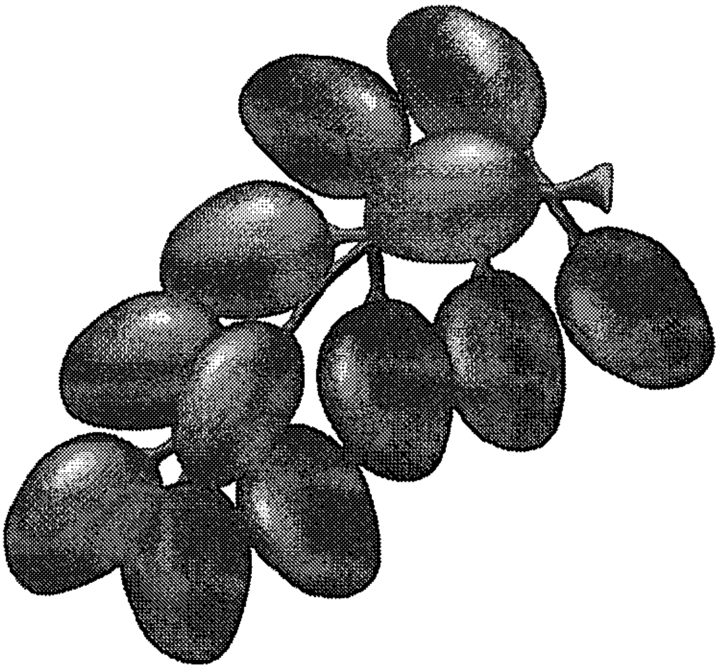
資料 1

外来化学療法を受けるがん患者のサポートプログラムの開発研究班
代表：内布敦子
連絡先：〒673-8588 明石市北王子町 13-71 兵庫県立看護大学内
電話・fax：078-925-9435
e-mail: atsuko_uchinuno@cnas-hyogo.ac.jp

資料２

食べられないときの食事の工夫

ー化学療法の前、中、後ー



はじめに

この冊子では、化学療法を受ける上で、より簡単に楽しく食事をする方法について、多くの情報を提供しています。また、治療を受けている期間中にしっかりと食べる方法や、より多くのたんぱく質やカロリーを得る方法について、数々のアイデアをあげています。

目次

1.化学療法と食事 …… 1
2.食事は大切です …… 1
3.バランスよく食べるとは？ …… 3
4.治療前の食事 …… 3
5.治療中の食事 …… 3
  1)食欲がないときの考え方 …… 4
  2)食がすすまないときの工夫 …… 5
  3)外来治療中の工夫 …… 6
   ・簡単なスナックの例 …… 6
   ・透明な水分の例 …… 7
   ・濃い水分の例 …… 7
   ・消化のよい食事の例 …… 8
6.治療後の食事 …… 9
  ＜治療前のように食べるためのヒント＞…… 9
7.化学療法中に起こりうる副作用と関連した食事のヒント …… 10
  1)嘔吐があるときの食事の工夫 …… 10
  2)口内炎のあるときの食事の工夫 …… 11
  3)味覚異常のあるときの食事の工夫 …… 11
  4)体重減少の気になるときの食事の工夫 …… 12
  5)下痢のときの食事の工夫 …… 12
  6)便秘のときの食事の工夫 …… 12
8.その他のヒント …… 13
9.副作用チェックリスト …… 14
参考文献 …… 15

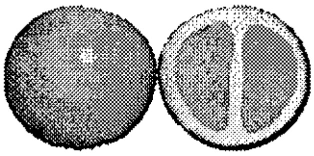
1.化学療法と食事

化学療法はがん細胞を攻撃すると共に、その他の正常な細胞にも影響を与えます。そのため身体は栄養を必要としますし、体力を消耗します。

治療が数ヶ月にわたる場合、治療中は栄養を十分とり、体力を維持することが大切になります。

その一方、化学療法のために、おこってくるかもしれない吐き気、嘔吐、味覚や嗅覚の変化、下痢、便秘、口内炎、疲労などにより食事量が低下したり、食べたものがうまく身体に吸収されない状態がおこるかもしれません。

このようなときには、どうしたらよいのか、皆様は、ご自分の体験からいろいろと工夫をされていることと思います。それらの助けになるように、この冊子をつくりました。



2.食事は大切です

化学療法を受けている期間中、しっかり食べることは非常に大切です。その期間中にしっかりと食べることのできる人は、副作用や感染症にも対処しやすくなります。また、体が健康な組織をより早く再生できるようになります。

しっかり食べることとは、体に必要なすべての栄養素を含むバランスのとれた食事療法を意味します。これは、いつもの正しい食生活にもいえることですが、いろいろな食品を、バランスよく食べることで様々な栄養素をとることができます。次のページに示した食品群からそれぞれの食品をとると良いでしょう。バランスのよい食事のめやすとなる表を示しています。

3.バランスよく食べるとは？

日本では、食品群としてすべての食品を栄養成分の似ているものに分離して、簡単に栄養的な説明を加えたものがあります。これらを目安として、各グループの食品からバランスよく食べるように工夫ができます。

食事は朝、昼、夕食ともに、主食と主菜、副菜を組み合わせて食べるように工夫をすると、バランスがとれます。