

令和4年度 第3回 がんサロン勉強会

がん薬物療法について知ろう！

～副作用の対策と医療者への伝え方～



2022年11月11日（金）

宮崎大学医学部附属病院

がんセンター 外来化学療法室

がん化学療法看護認定看護師 川野 理沙

本日の内容



- がん薬物療法とは
- 治療中の副作用症状とは
- 治療中の症状を医療者に
どう伝えるか



がん薬物療法はどんな治療？

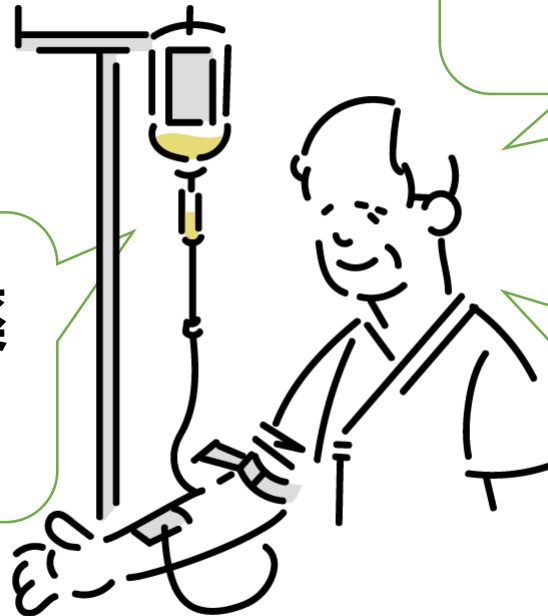
がん細胞の増殖を邪魔する事で、**がんを攻撃**する治療

全身に薬を
作用させる

がん細胞が増えようと
するところを攻撃する

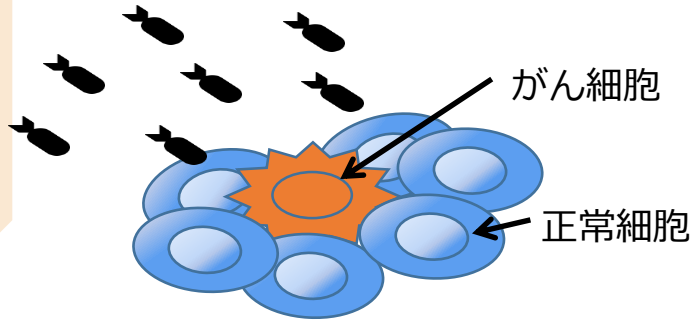
主に**点滴**や**飲み薬**
で治療する

複数の薬を組み合
わせることがある



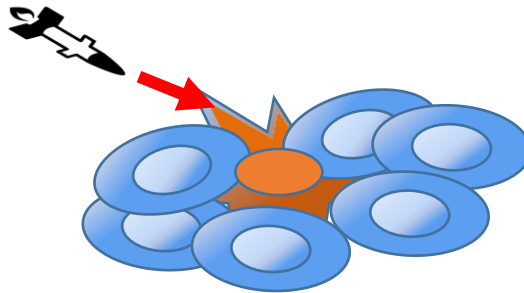
治療の歴史 ～どんな種類があるの～ ？

殺細胞性 抗がん薬



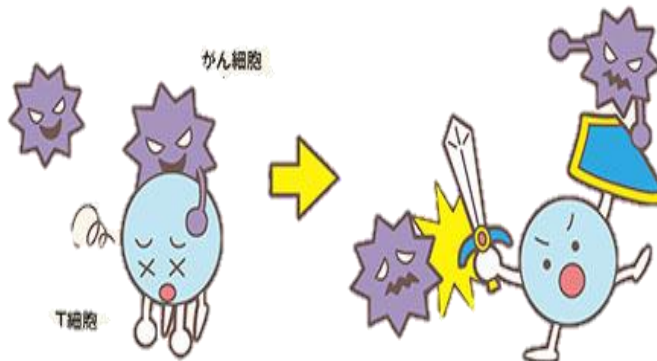
細胞が増える時期に合わせて薬を作用させるため、がん細胞だけでなく**正常の細胞も攻撃を受ける**

分子標的薬



がん細胞が増える鍵となる**ポイントを狙い撃ちする**。
狙うポイントによって特徴的な副作用がでる

免疫チェック ポイント 阻害薬



がん細胞に邪魔されていたT細胞が、**本来の力を出せるように働きかける**
免疫が活性化しすぎて自分の体を攻撃することがある

治療の目的は？

治癒

がんを治す（体から無くす）ため

延命や症状緩和

大きくなる時間を遅らせる

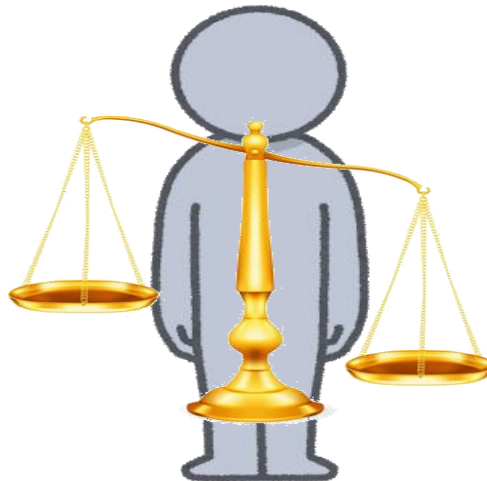
小さくなることを狙って今ある症状を和らげる

手術と合わせて

手術前にがんを小さくして手術の負担を減らす

手術後に見えないがんを攻撃して再発のリスクを減らす

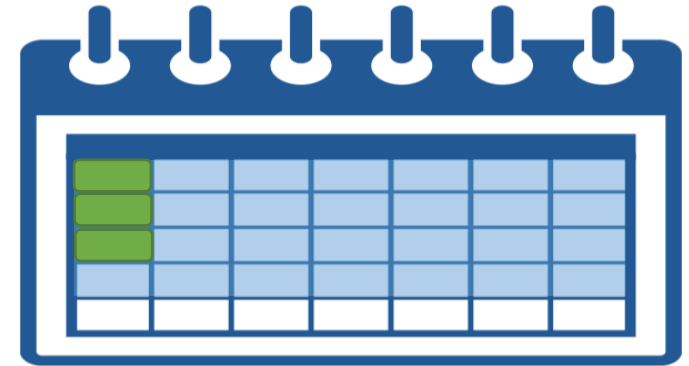
不利益・リスク
・副作用の強さ
・体への負担



治療で期待
できる効果

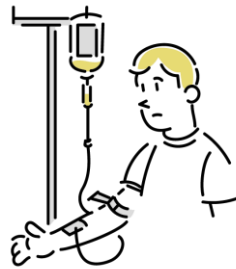
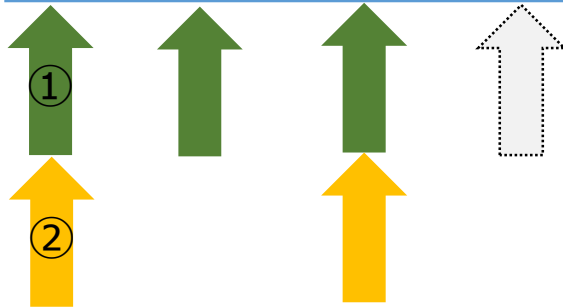
治療のスケジュールは？

薬の種類・量・期間・手順を
決められた計画書に沿って行う

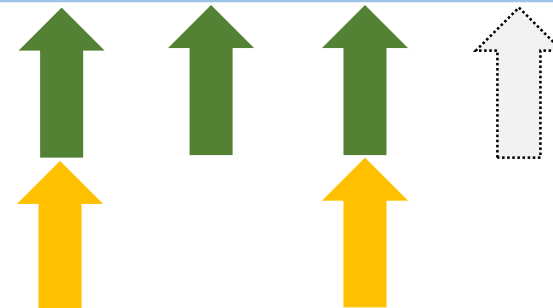


治療の例

1日目……8日目……15日目……21日目……27日目



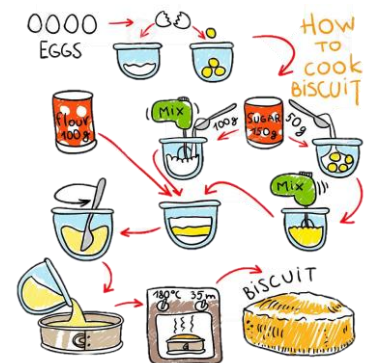
1日目……8日目……15日目……21日目……27日目



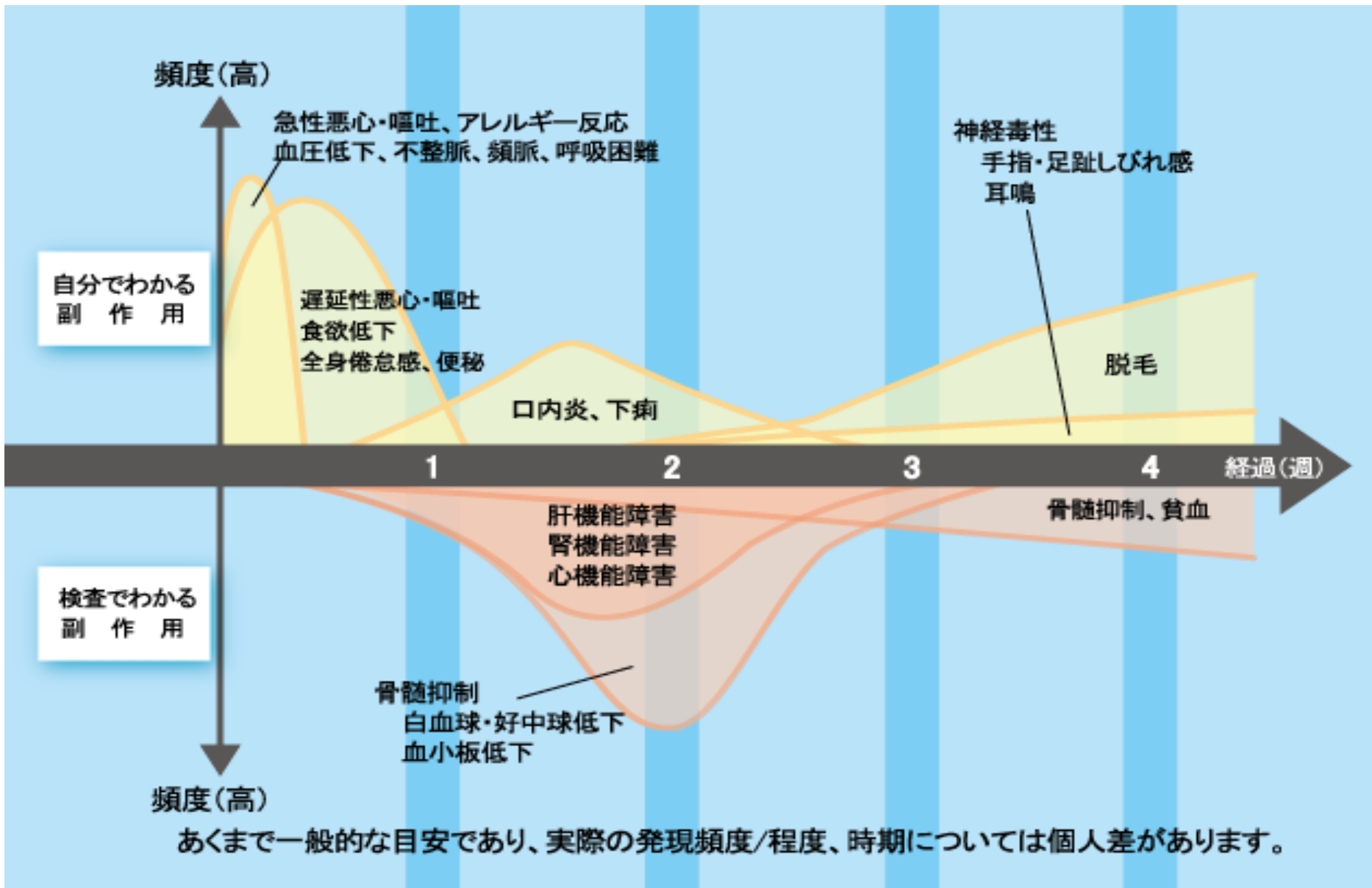
治療の効果は、CTやMRIなどの画像で確認する

- ☑ 前回の画像と比べて大きくなっていないか
- ☑ 他の場所に転移していないか

料理のレシピ
みたいなもの



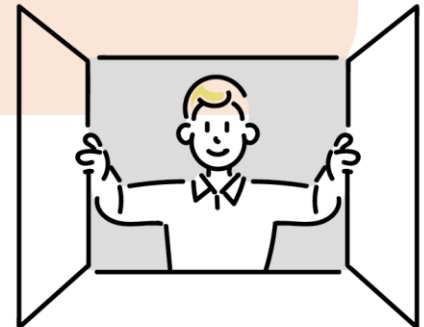
どんな副作用が起こるの？



Q：吐き気や嘔吐は必ず起こるの？

A：治療方法や薬の種類によって吐き気の程度は異なりますが、予防薬によって吐き気の強さは抑えられます

- ・吐き気止めを我慢せずに使用する
- ・締め付けるような衣類は避ける
- ・匂いが強いものは避ける
- ・吐き気がある時の食事は、無理せず、食べられそうなものをゆっくりと食べる
- ・水分は意識してこまめにとる
- ・換気（空気の入れ替え）で環境を調整する



Q：なぜ食欲が低下するの？

A：食べる気がしないだけでなく、吐き気や便秘、味覚・嗅覚の変化、口内炎など、様々な副作用が重なって食欲が低下することがあります

- ・ 食事の工夫をする（のど越しが良いもの、冷たいもの、さっぱりとした味付けの物など）
- ・ 口の中の環境を整える（乾燥・口内炎予防）
- ・ 便秘の予防

こんな時は病院へ連絡しましょう

- ・ 1日に4回以上吐いてしまう
- ・ 食事や水分が摂れない
- ・ 食事量が普段の3割以下が3日以上続く



Q：体がだるい時の過ごし方は？

A：活動と休息をバランスよくとりましょう

治療を始めて3日目頃からだるさ（倦怠感）が出てきます。
1週間（長くて2週目まで）ほど続きます。
休薬期間に回復しますが、治療を繰り返すと
回復に時間がかかるようになります。



- ・倦怠感の強さを記録する（活動と休息のパターンを知る）
- ・活動のペース配分をする（優先順位の高いこと、活動量の多いことを先にする）
- ・趣味の時間も大切に、リフレッシュする

Q：口内炎はどう対処する？

A：予防のためには毎日のケアが大切です。
症状がでたら医師・歯科衛生士に相談
しましょう



- ・ 治療開始前に虫歯や歯周炎の治療、義歯の調整をする
- ・ 歯ブラシは柔らかくヘッドが小さいものを選ぶ
- ・ 強くこすらず、丁寧に磨く
- ・ 食べれない時も歯磨きやうがいは続ける
- ・ 口の中が乾燥しないように湿らせる（うがい薬、保湿剤などの活用）
- ・ 酸味が強いもの、刺激物、熱いものは避ける



Q：感染症を予防するにはどうする？

A：手洗い、うがい、歯磨き、
スキンケアを継続しましょう



治療を始めて1～2週間後に白血球数が一番少なくなります。白血球が少ない時期は、菌やウイルス、カビなどに感染しやすくなります。感染しても、風邪症状がない場合もあります。

- ・ 外から帰った時や食事前の手洗い、うがいを継続する
- ・ 人混みはなるべく避け、マスクを着用する
- ・ 生ものは必ずしも避ける必要はない（医師の指示がある場合もある）新鮮で、賞味期限内のものを食べる

こんな時は病院へ連絡しましょう

- ・ 37.5℃以上の熱が続く
- ・ 悪寒、風邪症状がある



Q：便が出にくい/下痢が続く時は？

A：排便習慣を整えましょう。生活で調整が難しい場合は薬で調整します

- ・毎日トイレに座る習慣をつける（自分の排泄パターンを知る）
- ・食物繊維の多い食事（納豆、豆、穀物など）や生菌食品（ヨーグルトなど）を摂取する
- ・水分をとる（1500ml～2000mlを目安に）
- ・適度な運動で腸を刺激する
- ・おなかを「の」の字にマッサージする
- ・下剤で調整する



Q：髪の毛って必ず抜けるの？

A：薬の種類によって個人差があります。

抜けてしまっても、治療が終わると時間とともに発毛します

治療を始めて2週目の終わり～3週目ごろから、少しずつ脱毛が始まります。脱毛は、髪の毛だけでなく、眉毛やまつ毛、体毛にも起こります。

脱毛しやすい治療の場合は、以下の準備をしましょう

- ・髪の毛を短くしておく
- ・帽子やウィッグを準備する
- ・頭皮の清潔を保つ

(弱酸性・低刺激のシャンプー、しっかりと乾かす、無理に髪の毛を抜かない、カミソリを使わない)



副作用に関することを調べるには？



受診の時、医療者に何を伝える？

治療中の症状や困りごとを、
医療者に伝えることができますか？



**自分の体験（症状）や考え、気持ちを、
限られた時間で伝えるのは難しいですね・・・**

記録する

優先順位
をつける

だれかと
一緒に

1：記録する

治療日誌をつけよう

自分が体験したこと、うまく対処できたこと、
困ったことを記録しておく、上手に伝わります

参考
治療日誌 記入例

あなたの 治療内容とスケジュール	薬の名前						剤形		投与方法													
	〇〇〇〇 △△△△ □□□□						注射 注射 飲み薬		1日目・8日目 1～3日目 1～28日目(朝72回) 14日間お休み													
治療開始からの日数 日付(月/日)	1日目 4/1	2日目 4/2	3日目 4/3	4日目 4/4	5日目 4/5	6日目 4/6	7日目 4/7	8日目 4/8	9日目 4/9	10日目 4/10	11日目 4/11	12日目 4/12	13日目 4/13	14日目 4/14								
検査日(診察日)	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14								
〇〇〇〇(注)	↓						↓							★								
△△△△(注)	↓	↓	↓	〇	〇	×	〇	〇	×	×	〇	〇	〇	〇								
□□□□(飲み薬)	90	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	×	〇	〇	〇	〇	〇								
体の状態	大丈夫 つらい とてもつらい	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±								
副作用	吐き気 口内炎 下痢 におい だるさ 痛み		×	×	×				×	×	×	×	×	×								
気づいたこと 困ったこと		田中さんが くしゃみ を頻りに 繰り返す (鼻水が 出る)。 少し咳が 出る。		かきか やわらい できた。		飲み忘れ			おきか みどく 薬が 飲めた。 体重 50kg	昨日の おきか みどく 薬が 飲めた。 おきか みどく 薬が 飲めた。 体重 50kg	体温 37.6℃			下痢と いうのは ないが、 おきか みどく 薬が 飲めた。 体重 50kg								
不安なこと 悩んでいること																						
検査結果	4/4	白血球数: 4400、腹痛マーカー: 変化なし、 CT: 変化なし																				

いつ・どんな症状が
でたのか分かりやすい！



2：優先順位をつける

まずは一番困ったことを伝えよう

必ず解決したいことを選択して、すっきりして診察を終わりましょう

症状のこと？
生活のこと？
気持ちのこと？



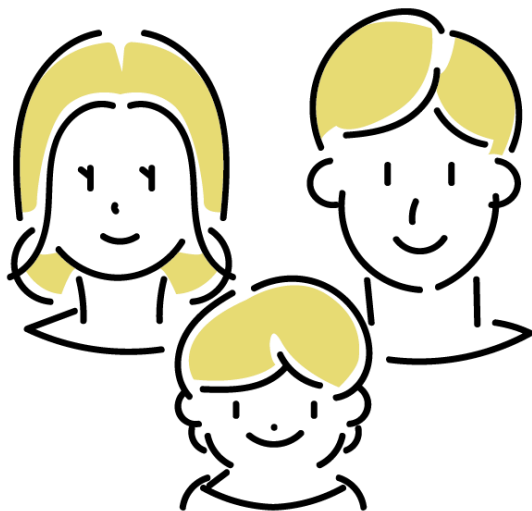
診察中に、医師にうまく伝えられなかったこと、その他に解決したいことがあれば、看護師に伝えましょう

3：誰かと一緒に

安心できる人（家族や親しい人）と一緒に受診しよう

医療者と1対1だと、緊張して思いを伝えられない場合もあります。

同席してもらうことで、安心して質問できたり、確認漏れを予防できたり、説明の内容を後で確認することができます。



こんなことも相談して大丈夫！

落ち込み

気持ちが落ち込む

眠れない

物事が決められない

だるい、疲れやすい



何をしても楽しめない

集中できない
やる気がでない

食欲がでない

自分を責めてしまう

生きるのが
面倒になる

不安

考えたくないのに
嫌な事を考えてしまう

冷や汗がひどい

眠れない

そわそわして
気持ちが落ち着かない



心配事が
頭から離れない

怒りっぽい
いらいらする

集中できない

いつも緊張していて
リラックスできない

病気や治療による症状だけでなく、生活で困っていることや大切にしたいこと（やりたいこと）、気持ちのつらさや、嬉しいことも教えて下さい

治療を受けながら、あなたらしい生活ができるようにサポートさせていただきます



喜びも 悲しみも 一緒に分かち合い 乗り越える
私たち 医療者と みなさんは 仲間です