

爪の変形・変色

□ 患者さんが感じる不便さには

「爪が湾曲し巻き爪となって痛い」
「爪が黒く変色し、スジがはいる」
「爪が薄くなり、割れやすい」

などがあります

□ 原因

抗がん薬の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞（メラノサイト）が活発になったり、爪の成長が障害されて起こると考えられています。

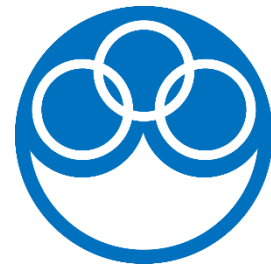
爪に障害を起こす可能性のある抗がん薬には、フルオロウラシル（5-FU）、TS-1、カペシタビン（ゼローダ）、ドセタキセル（タキソテル）、パクリタキセル（タキソール）、シタラビン（キロサイド）、一部の分子標的薬などがあります。

□ 生活の工夫

- ・手洗いは後は皮膚が乾燥しないように、**ハンドクリーム**をぬり直しましょう。
- ・ハンドクリームやネイルオイルは爪を含む指先までしっかり使いましょう。
- ・爪を切るときは、**爪専用のやすり**を使うとよいでしょう。
爪切りを使うときは、入浴後の爪の柔らかい時にカットするようにし、深爪にならないように注意しましょう。
- ・爪が薄くなったり、割れやすくなったら**マニキュアや液体絆創膏**をぬって爪を保護しましょう。
爪の表面がでこぼこしたり、亀裂が入っていると、ひっかかったり傷をつけやすくなります。マニキュアやベースコートにぬると、ひび割れなどから爪を守ることができます。
除光液はどのタイプでも使用可ですが、使用後は手を洗ってハンドクリームをぬりましょう。
お湯で落とせるマニキュアもあります。
薄い綿の手袋や靴下で、爪を保護するのもよいでしょう。

□ 爪のまわりに炎症がある場合

爪のまわりに炎症がみられる方は担当医、看護師にご相談ください。



皮膚の変化・色素沈着

□ 患者さんが感じる不便さには

「顔のシミが増えた」

「肌が荒れる」

「皮膚の色が黒くなる」 などがあります

□ 原因

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞（メラノサイト）が活発になることで起こると考えられています。

皮膚に障害を起こす可能性のある抗がん剤には、フルオロウラシル（5-FU）、TS-1、カペシタビン（ゼローダ）、ドセタキセル（タキソテル）、シタラビン（キロサイド）、一部の分子標的薬などがあります。

抗がん剤による副作用で皮膚に障害が出た場合は、医師に適切な軟膏を処方してもらいましょう。

□ 生活の工夫

・スキンケアの基本は「**清潔・保湿・保護**」です。

清潔：刺激の少ない、弱酸性、無香料の洗浄剤を選び、よく泡立ててやさしく洗いましょう。

保湿：保湿クリームやローションなどをこまめに、たっぷりぬりましょう。

保護：肌に優しい化粧品を使用しましょう。敏感肌用やアルコールが入っていないものがおすすめです。

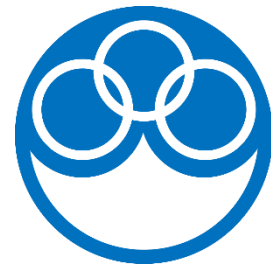
・**日焼け（紫外線）を避けましょう。**

外出する時は、日焼け止めクリームをぬりましょう。

帽子や日傘を使ったり、長袖の上着をはおったり、UV加工の手袋をしましょう。

・**気になる部分は化粧品でカバーしましょう。**

肌のしみやくすみは、ファンデーションの下地にコントロールカラーを使用して顔全体をカバーしたり、コンシーラーで部分的にカバーしてみましょう。



放射線治療中の服装

□ 患者さんが感じる不便さには

「治療のための印で下着が汚れる」

「治療のための印が見えない服しか着られない」

「放射線があたった皮膚がヒリヒリする」
などがあります

□ 原因と対処方法

放射線治療では、正しい位置に正しい線量があたることが重要となります。印は、治療時の位置合わせに大変重要な役割を果たします。治療期間中は、印が消えないように注意して過ごす必要があります。

放射線は、がんにあてて治療するとき、皮膚を通りぬけます。そのため、放射線をあてた部位の皮膚が日焼けした時のように赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。放射線をあてている部位の皮膚は、**刺激しない**ことが大切です。

□ 生活の工夫

・ 治療のための印（マーキング）は大切に！

消さないように気を付けましょう。

治療中は汚れてもいい衣類を使用しましょう。

下着は、白地のものより黒地のものを選択すると、印の色移りが目立ちません。

・ 首のあたりに放射線をあてている場合

服の襟で皮膚がこすれやすいので、襟のない服にしたり、柔らかいスカーフなどで襟元を保護するとよいでしょう。

・ 放射線をあてている部位を圧迫しない

ゆったりした服や下着を選びましょう。

柔らかく、肌ざわりのよい素材がよいでしょう。

・ 陰部のあたりに放射線をあてている場合

下着による圧迫やこすれを避けるために、大きめの下着をゆったり着用しましょう。

ジーンズなどの硬い素材が当たるのも避けた方がよいでしょう。



放射線治療中のスキンケア

□ 患者さんが感じる不便さには

「放射線があたったところの皮膚が
ヒリヒリする」
「乾燥してひび割れするような感じ」
「かゆい」

などがあります

□ 原因

放射線は、がんを照射するとき、皮膚を通りぬけます。そのため、放射線をあてた部位の皮膚が日焼けした時のように赤くなったり、かゆくなくなったりすることがあります。放射線をあてた部位の皮膚を刺激せず過ごすことが症状悪化予防につながります。皮膚の変化は放射線治療の開始後数週間で始まり、ほとんどは放射線治療が終了したら数週間で落ち着きます。

□ 生活の工夫

・ 放射線が当たっている部位の皮膚を刺激しない

こすったり、ひっかいたり、シップや絆創膏をはらないようにしましょう。
ひげ剃りは電気シェーバーを使いましょう。
ローション、クリーム、軟膏は、使う前に医師や看護師にご相談ください。

・ 放射線が当たっている部位を洗うとき

ゴシゴシこすらないようにしましょう。
石鹸をよく泡立てたものを皮膚にのせて、泡で優しく洗い、お湯やシャワーで流すようにしましょう。
タオルでやさしく押さえるように拭きましょう。

・ 肛門やその周囲に放射線を照射している場合

陰部を清潔にし、排泄後の拭き取りもこすらずに押さえるように拭きましょう。
弱圧の温水洗浄を使用したり、座浴をして、水分は柔らかいタオルなどでやさしく押さえるように拭きましょう。



乳房切除後の下着の選び方【1】

□ 患者さんが感じる不便さには

「ブラジャーをつけると痛い」

「合うブラジャーがない」 などがあります

□ 治療法や体の状態に合わせて選びましょう

・ 治療法やその人の体や創部の状態により方法が変わります

術後の下着は、再建の有無、時期で変わります。1カ月後、3カ月後、半年後以降と創部の状態は落ち着いてきます。再建なしの方は、痛みがなく心地よく使えるものであれば基本的には何を使っても大丈夫です。

・ 締め付けすぎず、心地よく使えるものを選びましょう

手術直後は一時的に体全体がむくみ、これまでと同じサイズではきつい場合があります。

□ 全切除術後・部分切除術後の方

- ・ 手術直後～2カ月間、放射線治療中は、柔らかい素材でワイヤーの入っていない下着がよいでしょう。
- ・ 乳房再建をしていない場合は、手術や放射線治療の後、2か月くらい経つと、手術前より使用していた下着を使っても大丈夫になってきます。パットを組み合わせるなど

□ 再建術後の方

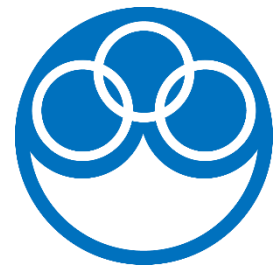
- ・ ティッシュエキスパンダー・インプラント挿入術後は、ワイヤーなしの下着を使用しましょう。
- ・ ティッシュエキスパンダー・インプラント挿入術後は、人工物がずれないように1カ月を目安に細い幅のバストバンドを使用します。
- ・ 自家組織再建術後は、半年後まで柔らかい素材でワイヤーの入っていない下着がよいでしょう。

□ 術後放射線治療を受けられる方

- ・ 放射線皮膚炎を悪化させないように、治療中～治療後1カ月位まではワイヤーの入っていない締め付けすぎない下着がよいでしょう。

アピアランス支援センター資料もご参照ください
「術後の見た目を整えるには」QRコード→→→





乳房切除後の下着の選び方【2】

□ 手術後の下着を購入しようと思ったら

・どこで購入するか

まずは情報を入手してみましょう。インターネットで電子カタログも確認することができます。相談や試着ができることもあります。手術方法によっては、専用の下着を新たに購入しなくてもよい場合があります。

・予算

乳がん術後専用の下着は数千円～購入可能です。

・同じ手術でもその人によって気になることが違います

左右差がある、健側に下着がずれてしまう、ボリュームを支えるのが難しい、などその人により気になることが違います。ブログやネット情報をうのみにせず、創部の状態が落ち着きどの下着でも大丈夫になったら、自分に合いそうな形を試してみるとよいでしょう。

・傷にホックや金具、縫い目があたらないようにしましょう。

・柔らかい素材でワイヤーのない下着とは？

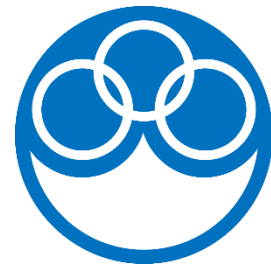
乳がん手術後専用の下着の他に、ワイヤーのないソフトタイプのブラジャー、キャミソール、締め付けすぎないブラトップ、など必ず下着をつけなければならないわけではありません。

・背中に手が回しにくいときは？

前開きのものを選ぶとよいでしょう。
ブラジャーのストラップやサイド、アンダーの幅が広めなのは、ずれにくくなります。

・パッド選びは？

乳房の重みや形などに合わせて選びましょう。
胸の上部までカバーしたいときは三角型、脇の下までカバーしたいときは、横長型を選びましょう。
シリコンタイプには下垂型などもあります。
直接肌に粘着するタイプのものは、体質によってかぶれることがあるので注意して使用しましょう。



脱毛(ウィッグの選び方)

□ 脱毛の原因

抗がん剤は、分裂・増殖の速いがん細胞を攻撃します。抗がん剤によって、細胞分裂の活発な毛根の細胞もダメージを受けるので、脱毛が起こります。

多くの場合、抗がん剤を投与してから、2～3週間後に脱毛が始まり、治療終了後毛髪が生え始めます。治療終了後半年～1年ほどで、自毛でヘアスタイルを整えられる位になります。

脱毛後に生えてくる毛質は柔らかくなったり、くせ毛になったりする場合もありますが、1～2年でほぼ元の髪質に戻ってきます。

□ ウィッグを購入するとき

- ・自分に似合う気に入ったものを選びましょう。
- ・洋服と同じようにデザインで選んでも大丈夫です。
- ・買い替えてもいいと思える値段のものをまずは試してみましょう。

□ 帽子を選ぶとき

- ・後頭部まですっぽりかぶれるタイプのデザインを選ぶと使いやすいです。
- ・キャップ、スカーフなどの利用もよいでしょう。
- ・帽子にかつらのような毛がついたタイプも便利です。
- ・ベレー帽などのつば無しの帽子であれば、室内でも脱がなくて大丈夫です。

アピアランス支援センター資料もご参照ください
「ウィッグを買いたいと思ったら」QRコード→→→





脱毛に備えるために

□ 脱毛が始まる前にできること

- ・ 髪は事前に切っても、切らなくても大丈夫です。

髪が散るのが嫌な場合は事前に短くしてもよいでしょう。

脱毛しているときの洗髪で髪が絡まないよう、すくように洗うとよいでしょう。

- ・ 髪の抜け始めは、使い捨てタイプのキャップがおすすめです。

床に髪の毛が飛び散るのを防いだり、寝るときにかぶると、布団や枕に髪の毛がつきにくいので便利です。

キッチン用の深型水切りストッキングネットを代用する方法もあります。

アピアランス支援センター資料もご参照ください
「KNOW HOW TO頭の脱毛編①」QRコード



□ 脱毛中のケア

- ・ 頭皮ケアについて

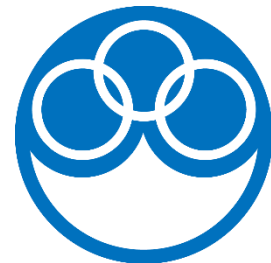
特別なシャンプーに変える必要はありません。
洗顔料やボディソープで洗っても構いません。
地肌を清潔に保ちましょう。
育毛剤の使用は、治療が終わってからにしましょう。

- ・ 眉毛・まつ毛・鼻毛なども脱毛します。

鼻毛がないと、鼻の中が乾燥し粘膜がいたみや
すくなるため、外出時はマスクを使用するとよいでしょう。

まつ毛がないと眼にごみが入りやすいので、外出するときは、だてメガネやサングラスの使用もよいでしょう。

眉毛やまつ毛がないと顔がぼんやりとした印象になりますので、アイブロー・アイライナー・アイシャドーやフレームの濃いメガネなどを使って目の印象をカバーする方法もあります。



外見が変わりつらい気持ちのとき

□ 患者さんが感じる不便さには

「以前の顔と変わってしまい、とてもつらい」
「外見の変化が副作用の中で一番つらい」
などがあります

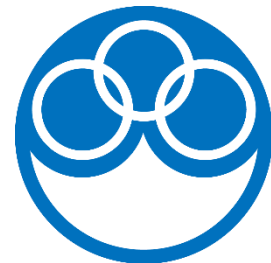
脱毛、皮膚の黒ずみや乾燥、爪の変化など外見の変化というのは、とてもつらいものです。けれども、治療が終了すれば時間とともに改善していきます。

それまでの期間をどのようにしていくかを考えてみましょう。できることから、こころとからだを慣らしていきましょう。

病院のスタッフにつらい気持ちを話してみることも大切です。
1人で抱え込まずに相談してみましょう。

□ 生活の工夫

- ・周りの人に外見のことを質問されても、病気のことを言う必要はありません。
- ・ウィッグやメイクなどの工夫を取り入れて、意識しておしゃれを楽しむのも一つの方法です。
- ・どうしても気持ちがつらいときは、無理に外出したり、人と会わなくてもよいでしょう。オンラインでの交流や、買い物はネットショップを利用するのも方法です。
- ・一日中気持ちが落ち込んでいる、何をしても興味や喜びを感じない、などの症状が続くようなら病院のスタッフへご相談ください。



人目が気になり温泉に行けない

□ 患者さんが感じる不便さには

「手術後に人目が気になって、
大好きな温泉やスポーツクラブに行けなくな
った」

があります

□ 生活の工夫

はじめは人目のない温泉にする、家族だけに
する、など場所に慣れていくのがよいかもしれ
ません

脱衣所から洗い場に行く間など、タオルで覆
うのは、病気と関係なく自然な振る舞いです

洗い場に仕切りがある温泉もあります
旅館やホテルのホームページで確認してみま
しょう

・ 乳房の術後の方に参考になる用品

例えば、

バスタイムカバー：つけたまま温泉に入れる下
着です

パットのいれられるタオル：タオルにパットが
入れられるようになっていて、首にかけて使い
ます

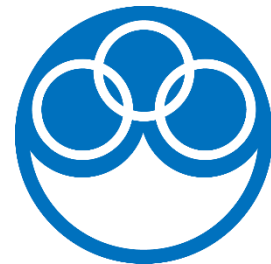
人工乳房：つけたまま入浴できます

・ ストーマがある方には、

肌色の小さなストーマ袋や、袋ごと貼り付ける
専用シートがあります

タオルを2枚準備し、1枚は常に腹部をおおっ
ておく、などの方法があります

・ スポーツクラブでは、安価なウィッグを泳ぐ時専 用にしてみてもよいかもしれません



靴選びに困ったとき

□ 患者さんが感じる不便さには

「むくみがあり靴がきつい」
「しびれで歩きにくい」
「足裏がただれて、歩くと痛い」 などがあります

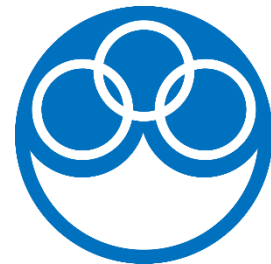
□ 原因

- ・ カペシタビン（ゼローダ）や一部の分子標的薬などの副作用である「**手足症候群**」は、抗がん剤投与開始から2～4週間後に、手のひらや足の裏に水ぶくれ、皮膚のひび割れ、痛みなどが生じます。足の裏の症状が重症化すると、歩くことに支障が出る場合があります。
- ・ 手足症候群を起こしやすい抗がん剤には、ソラフェニブ（ネクサバル）、スニチニブ（スーテント）、カペシタビン（ゼローダ）、ドキシルなどがあります。
- ・ 薬の副作用によるむくみや、リンパ浮腫による足のむくみがあります。

□ 生活の工夫

- ・ **底が滑りにくい靴を選びましょう。**
しびれやむくみがあると転びやすくなります。
- ・ **足を圧迫しない大き目の靴を選びましょう。**
皮膚を保護するために、柔らかい素材の、ゆったりした厚めの靴下もはきましょう。
「**手足症候群**」のときは、足にかかる体重を分散させるために、体重を足底全体で支えられるような靴がよいでしょう。
ハイヒールや健康サンダルは避けた方がよいでしょう。
- ・ **むくみがある場合は、皮膚を傷つけないように注意しましょう。**
詳しくは「浮腫」のカードをご参照ください。

※しびれに関する工夫は、
「手足のしびれ」カードをご参照ください。



手足のしびれ①

□ 患者さんが感じる不便さには

「手がしびれて物が持てない、つかみにくい」
「しびれのために細かな動作がしづらい」
「しびれのためにつまづきやすい」

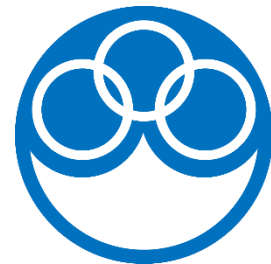
などがあります

□ 原因

- ・抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、手足のしびれが起こります。
- ・抗がん剤治療を一時的に休んだり、抗がん剤の量を減らしたり、しびれを和らげる薬を使うことで、症状が軽くなることもあります。
- ・治療や原因によっては、しびれと長い間付き合っていく必要もあるでしょう。
抗がん剤治療の終了後、しびれが回復するまでに時間がかかります。完全に回復するのが難しい場合もあります。
- ・しびれによって運動の頻度が減少すると、筋力が低下してしまうことがあります。

□ 生活の工夫

- ・手足を冷やさないようにしましょう。
冷えると血行が悪くなり、症状が悪化する場合があります。靴下をはいたり、手袋をしてみましょう。
冷房や扇風機の風に直接当たらないようにしましょう。
冷えた缶を手で持つと、しびれを強く感じる場合があります。持ち手の付いたマグカップや水筒に飲み物を移すとよいでしょう。
- ・お風呂にゆっくり浸かり、体を温めてみましょう。
- ・指の関節を積極的に動かしましょう。
手の掌握運動、ボールを握るなどして筋力低下・拘縮予防に努めましょう。不快に感じなければマッサージをしてもよいでしょう。
- ・自助具をうまく活用しましょう。
容器の蓋を開けにくい時は、キャップオープナーやボトルオープナーを使用するとよいでしょう。お薬を殻から取り出しにくい時は、簡単に取り出すことが出来るグッズがあります。



手足のしびれ②

□ 患者さんが感じる不便さには

「手がしびれて物が持てない、つかみにくい」
「しびれのために細かな動作がしづらい」
「しびれのためにつまづきやすい」

などがあります

□ 原因

- ・抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、手足のしびれが起こります。
- ・抗がん剤治療を一時的に休んだり、抗がん剤の量を減らしたり、しびれを和らげる薬を使うことで、症状が軽くなることもあります。
- ・治療や原因によっては、しびれと長い間付き合っていく必要もあるでしょう。
抗がん剤治療の終了後、しびれが回復するまでに時間がかかります。完全に回復するのが難しい場合もあります。
- ・しびれによって運動の頻度が減少すると、筋力が低下してしまうことがあります。

□ 生活の工夫

・ お食事の際の工夫

お箸がうまく持てない・使えない場合は、フォークやスプーンに変えてみましょう。

陶器製の食器や重くて掴みづらいため、木製やプラスチック製に変えてみるとよいでしょう。

・ 料理の際の工夫

菜箸ではなくトングを使用するとよいでしょう。

あらかじめカットされた野菜・果物、冷凍食品、フードプロセッサーを活用するとよいでしょう。

・ 正座椅子や椅子を使いましょう。

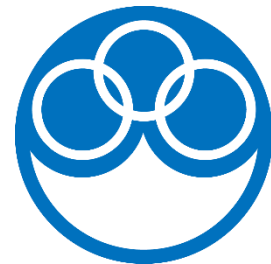
正座で体重が足にかかりすぎないようにするとよいでしょう。

・ 痺れが強く苦痛が大きい時は

鎮痛補助薬などの内服薬や漢方薬、鍼治療が症状緩和に効果があるという報告があります。

おひとりで我慢せず、まずは医療者にご相談ください。

体力の低下



- **患者さんが感じる不便さには**
「しびれや痛みで外出・運動が困難」
「階段を上がるのに、息が上がる」
などがあります
- **原因**
手術後の長時間安静、抗がん剤による貧血や食事量の減少、がんによる影響などにより、体力が落ちてしまうことがあります。
- **ポイント**
 - ・体力の低下を理由に運動しないとさらに体力が低下し、悪循環に陥ります。負担にならない程度の運動を続けることが大切です。
 - ・どの程度の活動であれば無理せず取り組めるのか、自身の疲れやすい時間帯と疲れの軽い時間帯がいつか分かることで1日の計画が立てやすくなります。
 - ・栄養も大切です。食事のことはお気軽に看護師か栄養士にご相談ください。

□ 生活の工夫

・ 毎日の生活に、運動を取り入れましょう

急に激しい運動に挑戦すると負担がたつらく長続きしないこともあります。毎日の生活の中で、室内で簡単にできる体操や家事作業など、疲れすぎずに継続して取り組めそうな運動をまず探してみましょう。

・ 規則正しい生活をこころがけましょう

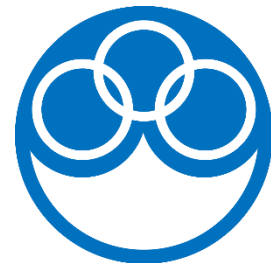
朝起きて、日中は活動し、夜は早めに就寝するなど、日中と夜間のリズムを整え、活動と休息のバランスをとることで体力の回復が促されます。

・ 誰かと一緒に運動しましょう



ご家族や友人と一緒に散歩や運動をすると、話しながらすることで効果が高まり、気分転換になります。ご自身の体調をご家族や友人に把握してもらう機会にもなるでしょう。体調が悪くなったときにも安心です。

洗濯



□ 患者さんが感じる不便さには

「腕があがらないため洗濯物が干せない」
「洗濯物が重く運べない」
「手がしびれて洗濯物が干しにくい」
などがあります

□ 原因

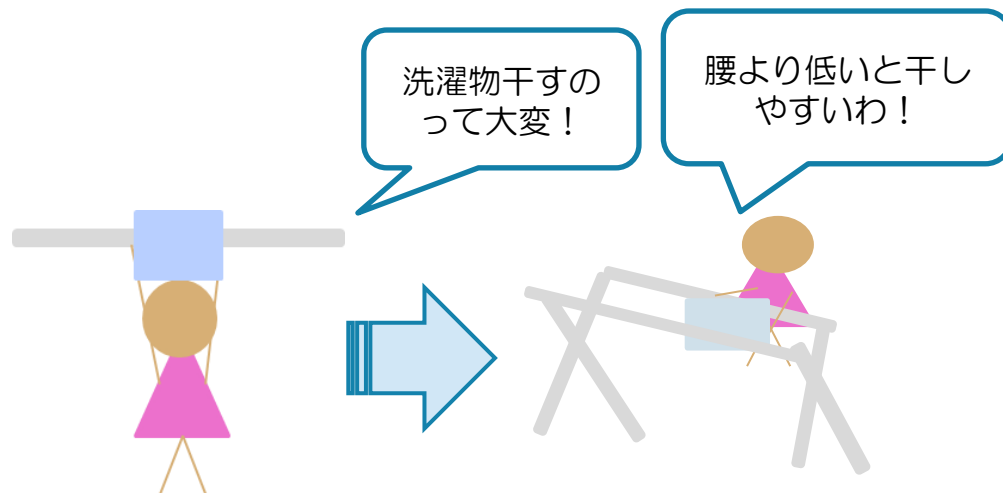
腕が上がらなくなる原因として、以下のことが考えられます。

- ① 腕を上げるときに痛みを伴う
- ② 肩関節が硬縮している
- ③ 腕がむくんでいる

これらは、がんによる症状であることや、手術・抗がん剤による影響で起きる場合があります。

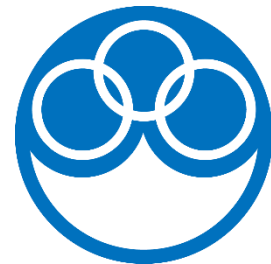
生活の工夫

- ・洗濯物干しを活用しましょう。
腕を上げずに干すことができる
スタンド式物干しや、低いものがおすすすめです。



- ・大きい洗濯ばさみを使うと、手が痺れているときも力が入りやすいです。
- ・室内干しをして**扇風機**を活用すると乾きやすいのでおすすめです。

掃除



□ 患者さんが感じる不便さには

「掃除のときに力が入らない」
「掃除機が重い」
「ホコリやカビを吸いこむおそれがある」
「トイレ掃除や風呂掃除ができない」
などがあります

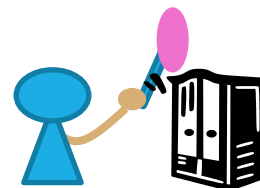
□ 原因

治療や症状による影響で、手に力が入らなかったり、しびれたり重いものを持つことがむずかしいときがあります。

また、治療による免疫力の低下によって、身近な環境中のホコリやカビにより、感染症をひき起こす可能性があります。

□ 生活の工夫

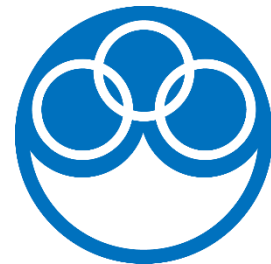
- ・ **掃除機**は重いので、床は市販の清掃クロスを使用するとよいでしょう。
- ・ **はたき掃除**は、ホコリがまう原因になるので、市販の清掃クロスやハンディーモップを利用するとよいでしょう。



はたくのではなく、
ふき取るように

- ・ **掃除をするとき**
窓を開け、換気をしながら行いましょう。
掃除のときはマスクをつけて行くと、ホコリなどの吸い込みを防ぐことができます。
- ・ **掃除が終わった後**
石鹸でよく手を洗い、うがいをしましょう。
- ・ 掃除代行サービスを利用する方法もあります。

買い物



□ 患者さんが感じる不便さには

「腰痛のため重いものが持てない」
「買い物で疲れを感じる」
「手や足の痺れがあり買い物に行けない、荷物が持てない」
「重い荷物をもつと息が苦しい」
などがあります

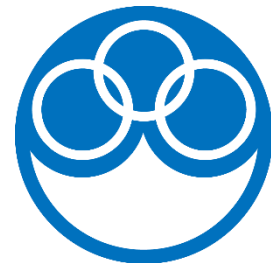
□ 原因

がんによる症状や治療による影響、栄養不足、貧血などが原因で、体力の低下、体のだるさ、手足の痺れ、息苦しさ、腕や足に力が入らない、といったことが起こります。自分の動ける範囲を知ることが大切です。1人で無理をせず、家族や周りの人に協力してもらいましょう。

□ 生活の工夫

- ・カートやリュックを活用してみましょう。
買い物の荷物が重いとき便利です。
- ・買い物リストを作りましょう。
買い物リストや買う順番を考えてから買物に行くと、余分に動き回らなくても済みます。
- ・配達サービスを利用してみましょう。
大手のスーパーには、買ったものを配送してくれるところもあります。
食料品から日用品まで、インターネットやファックスで注文できるサービスもあります。
利用してみてはいかがでしょうか。





炊事（食事のしたく）

□ 患者さんが感じる不便さ

「包丁を持つとき力が入らない、しびれる」
「包丁が持ちにくい、冷たく感じる」

「冷たいものが触れない」

「指が痛いので食事が作りにくい」

「調理時、重いものが持てない」

などがあります

□ 原因

手に力が入らない、うまく手を動かせない、
手のしびれなどの原因として、

- ・抗がん剤の副作用によるもの
- ・がんの症状による影響 などが考えられます。

徐々に改善するものもあれば、一生付き合っ
ていかななくてはならない場合もあります。

できること、できないことを書き出してみましょう。
できないことは1人で無理をせず、
ご家族や周りの人に協力してもらいましょう。

□ 生活の工夫

- ・調理のときは、疲れないように**椅子に腰かけて**みてはいかがでしょうか。
- ・**レトルト食品や冷凍食品**も上手に使ってみましょう。
- ・**配食サービス**を利用してみましょう。
- ・インターネットや福祉用具カタログ・便利グッズ
コーナー等で使いやすい調理器具を探してみましょう。

[包丁&まな板]

両手で持てるグリップタイプの包丁や、包丁の片側が
まな板に固定されているものなどがあります。
食品を挟んだり、刺して固定できるまな板は、片手でも
調理できて便利です。

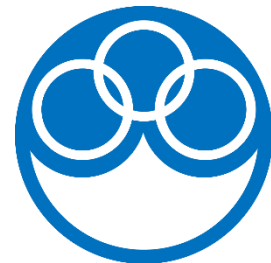
幅広スライサー、ピーラー、皮むきグローブなど活用して
みましょう。

[菜箸（さいばし）]

菜箸よりも、 Tong、スプーン、フォークのほうが
持ちやすいです。

[鍋]

ホットプレートや炊飯器を使った料理はいかがでしょう。
(ご利用時は、必ず取扱説明書をご確認ください)



食欲がわかない・食べられない

□ 患者さんが感じる不便さには

「抗がん剤の治療後、食欲がない」

「味覚が変化し、食欲がない」

「食べ物のにおいに敏感で、食べられない」

「食事でむせる、飲み込みにくい」

などがあります

□ 原因

食欲不振は、**抗がん剤治療**や**放射線治療**によって引き起こされることがあります。

抗がん剤治療の方が放射線治療に比べて、症状が起こることが多いとされています。

吐き気や味覚の変化、嗅覚の変化、不安やストレスによる心理的な変化など、さまざまな要因が関連して生じます。

抗がん剤治療後2日目くらいから、長くて2週間ほど続くことがあります。

□ 生活の工夫

- ・吐き気をうまく抑えましょう。

吐き気がある場合は、**食前に吐き気止め**を内服しましょう。

- ・ご自分にあった味付けや温度を見つけましょう。

さっぱりしたもの、酸味があるもの、冷たいもの、味が濃いもの、などが食べやすいことがあります。

- ・盛り付け方を工夫しましょう。

盛り付ける量が多いと、見るだけで食欲がなくなってしまうことがあります。**盛り付ける量を少なめにし、品数を多く**することで食欲を刺激しましょう。

- ・食事ができるタイミングを見つけましょう。

好きな時に、食べられそうなものを食べるようにしましょう。

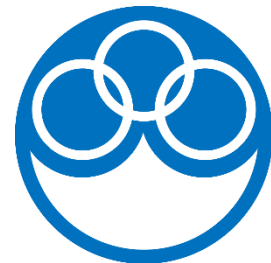
- ・少量ずつ数回にわけて食べましょう。

数回にわけて、食べれるときに食べるようにしましょう。

- ・栄養補助食品を活用してみましょう。

少量で多くの栄養を補える補助食品も有効です。

クラッシュタイプの飲むゼリー、アイス、液状の栄養剤などは、種類も豊富で、のど越しが良く食べやすいようです。



口の中の乾燥

□ 患者さんが感じる不便さには

「唾液がでにくく、食べにくい」

「常に口が乾く」

などがあります

□ 原因と治療

抗がん剤治療

口腔内、頭頸部への放射線治療

によって、唾液腺が萎縮して唾液が出にくくなる場合があります。

モルヒネなどの痛み止めや抗うつ薬、利尿剤などの薬剤の影響で唾液が出にくくなることもあります。加齢による唾液の分泌の減少など、いくつかの原因が重なっている場合もあります。

治療法としては、**唾液の分泌を促す内服薬やうがい薬、軟膏**などがあります。

医師に相談して処方してもらいましょう。

□ 生活の工夫

・口の中を潤し、清潔に保ちましょう。

水分補給やうがいをこまめに行いましょう。

あめやガムを食べると唾液の分泌が促されます。

唾液が減少すると虫歯になりやすいので口腔

ケアを行っていきましょう。

【口の中に塗ると乾燥予防効果があるもの】

保湿ジェル、保湿スプレー、太白ごま油、オリーブ油

・食材に水気の多いものを取り入れましょう。

ごはんは軟らかく炊くか、おかゆにしてみましょう。

煮物や蒸した料理は水分が多く食べやすいです。

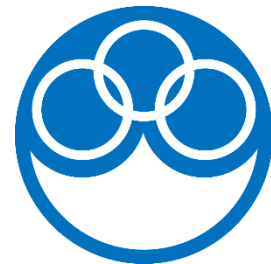
のど越しが良いもの（ゼリー、プリン、ヨーグルト）

を取り入れてみましょう。

食事の際には、飲み物や汁物を添えて食べ物と交互に

とりましょう。

・加湿器などで室内の乾燥を防ぎましょう。



食事時ののどの痛み

□ 患者さんが感じる不便さには

「食べ物がつかえて飲み込めない」
「飲み込むときに痛い」

などがあります

□ 原因と治療

頭頸部や胸部の放射線治療を行っている場合、のどや食道の粘膜に炎症が起こります。そこに刺激が加わることで痛みが生じます。

食道の炎症は、放射線治療の回数・線量が増えると生じやすくなり、放射線治療終了後2～4週間で治まってきます。

粘膜保護の薬を内服しましょう。それでも痛みが強い場合は、食前に**鎮痛薬**を内服することで、飲み込む時の痛みをやわらげることができます。

□ 生活の工夫

・硬い物は避け、柔らかいものを選びましょう。
食事の内容は、炎症している場所に刺激を与えないよう、**ご飯をお粥**に変えるなど、水分を含んだ軟らかい食材を選んでみましょう。

硬い食材は**小さく刻む**、**軟らかく煮込む**など調理法を工夫しましょう。

・刺激物は控えめにしましょう。
香辛料やアルコール、熱すぎる食べ物は、痛みを助長させてしまうことがあるので、薄めの味付けにしましょう。

【食べやすい食事の例】

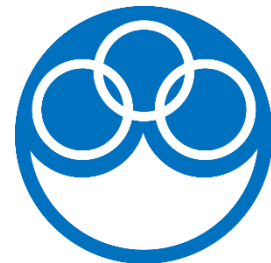
茶碗蒸しや卵豆腐、温泉卵、冷奴、汁物はコーンスープ、パンプキンスープ など

【通常の食事が食べにくい場合】

クラッシュタイプのゼリー飲料や液体状の栄養剤、アイスなどを試してみましょう。

【症状が強くて食べられない場合】

点滴や胃ろうなどで対応することがあります。



白血球が減ったときの食事

□ 患者さんが感じる不便さには

「生ものを食べても良いのか不安」
「白血球が減ると外食ができない」

などがあります

□ 原因

病態や治療に伴う副作用

骨髄は白血球（好中球）を含む血球成分を造っています。抗がん剤は分裂の盛んな細胞を標的にしており、骨髄もその一つです。骨髄の造血機能が低下すると感染症から体を守ってくれる白血球（好中球）が減ることがあります。

白血球が少なくなるほど、また、期間が長くなるほど、感染症にかかりやすくなります。

感染症のリスクが高い場合は、白血球を増やす薬剤を投与することもあります。

□ 生活の工夫

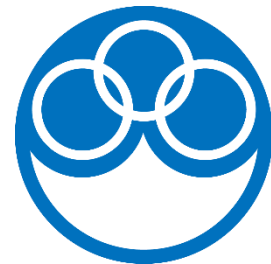
食中毒予防の対策を意識しましょう

- ・食品は新鮮なものを選び、調理後は早め（2時間を目安）に食べましょう
 - ・手洗いや調理器具の衛生を心がけましょう
 - ・生野菜や果物はよく洗いましょう
 - ・生野菜と肉や魚を扱う包丁、まな板は分けましょう
- *細菌の多くは10℃でゆっくり増加します。冷凍しても細菌がいなくなるわけではありません。

□ 好中球500/ μ l以下、免疫抑制剤服用時

- ・十分に加熱したもの食べましょう
- ・以下の食品を控えるようにしましょう

生もの：生肉、刺身、生野菜、生寿司、生卵など
雑菌が繁殖しやすい食品：ドライフルーツ、乾燥芋、自家製漬物など
発酵食品：自家製ヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど



口内炎

□ 患者さんが感じる不便さには

「口の内がしみる」「痛みを感じる」
「痛みで食べにくい」「しゃべりにくい」
などがあります

□ 原因

抗がん剤治療や放射線療法の副作用

抗がん剤や放射線が口の粘膜に作用して障害が起こります。また、治療などにより白血球が減少すると、口の粘膜の傷から細菌などが感染し口内炎が悪化します。抗がん剤の場合は早くて投与後2～4日頃から、放射線の場合は治療開始2～3週目頃に生じ、治るまでには治療終了後から1～2週間程度かかります。治療によってはより多くの時間がかかることもあります。

□ 予防と治療

口内炎は予防がとても重要です。**予防の基本は口の中を清潔に保つこと**です。治療は、それぞれの症状に合わせて含嗽薬の使用や鎮痛剤の使用などを行います。

□ 生活の工夫

・口の中を清潔に保ちましょう

うがいは、食前/食後/寝る前/夜中目が覚めたときなど **1日4～8回**、歯磨きは、毎食後/寝る前の**1日4回**を目指しましょう。歯間清掃も効果的です。

・口の中の潤いを保ちましょう

こまめな水分摂取や経口リンス剤や口腔用保湿剤の使用はとても有効です。唾液腺のマッサージも唾液の分泌を促進します。

・痛みを和らげましょう

うがい水を生理食塩水（9%）に変更することも効果的です。局所麻酔剤や鎮痛剤などを使用することもあります。

・食事を工夫しましょう

刺激の強い食材は避けましょう。（熱い/冷たい/硬い/酸味/刺激が強い香辛料 など）

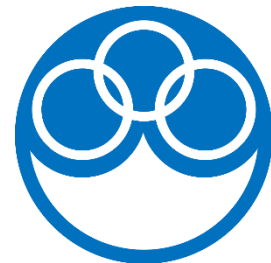
柔らかく水分の多い料理を選びましょう。（とろみ/麺類/豆腐/ゼリー など）

・定期的に歯科検診を受けましょう

症状を認めた場合、医師や看護師に相談しましょう。

・禁煙を守りましょう

便秘



- **患者さんが感じる不便さには**
「便秘と下痢を繰り返す」
「便がコンクリートのように硬くなった」
などがあります

- **原因**

症状を和らげる薬の副作用

吐気止め、医療用麻薬、一部の抗うつ薬などは、腸の動きを抑えるため、便秘になりやすくなります。

抗がん剤の副作用

ビンクリスチン（オンコビン）

パクリタキセル（タキソール）などは、自律神経に影響して、便秘が起こることがあります。

がんの症状によるもの

腹部の手術後、がんの病状なども便秘の原因になります。

生活習慣に関連したもの

腹部の手術後、運動量の不足、精神的ストレス、食事や水分摂取量の減少、カルシウムやカリウムのバランス異常なども原因になります。

- **生活の工夫**

- ・ **食事や水分のとり方を工夫してみましょう**

汁物や果物を加えたり、水分を多めにとりましょう。
便が硬くなりやすい食品（白米、白パン、おもち、うどんなど）をとりすぎないようにしましょう。

豆類、乾物など食物繊維の多い食品がおすすめです。
ヨーグルト、漬物、納豆などの発酵食品をとって、善玉菌を増やしましょう。

- ・ **適度な運動をしましょう**

散歩や軽い体操などでからだを動かしてみましょう。

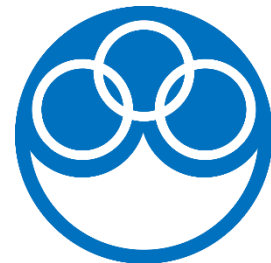
- ・ **我慢しないでトイレに行きましょう**

我慢を繰り返すと便秘になりやすくなります。
朝食の後、落ち着いてトイレに座ってみましょう。

- ・ **からだを温めてみましょう**

- ・ **マッサージも試してみましょう**

おへその周りを時計回りに、手で何回も「の」の字をかくようにゆっくりマッサージしてみましょう。



下痢

□ 患者さんが感じる不便さには

「下痢のために一日に何回もトイレに行く」
「下痢が続くため外出できない」

などがあります

□ 原因

抗がん剤の副作用（イリノテカン、フルオロウ
ラシル、免疫チェックポイント阻害薬、EGFR阻
害薬の投与）

抗生物質による腸内細菌のバランスの変化
腹部の放射線治療や手術

白血球減少時の腸の感染症 などがあります

□ 生活の工夫

・ 食べ方を工夫してみましょう

＊ 下痢になりやすいものを避ける

冷たい飲み物、ビール、牛乳、いか、たこ、揚げ物

＊ 消化によいものをゆっくりよく噛んで食べましょう

おかゆ、うどん、とうふ、スープ、卵など

＊ 脱水予防のため、常温の飲み物を少しずつ、こまめ にとりましょう。スポーツドリンクも良いでしょう。

□ 生活の工夫

・ お腹を温めて安静にしましょう

・ 外出するとき

出先や途中のトイレの場所を確認しておくで安心です。
無理の無い予定を心がけることも大切です。

・ 状況によっては薬を内服しましょう

処方されているものがあれば、それを飲みましょう。
市販の整腸剤、止痢剤も薬剤師と相談の上で活用しま
しょう。

・ 受診が必要な状態は？

下痢症状が続く、便が赤っぽいまた黒っぽい、高熱が
ある、嘔吐や脱水症状がある場合には、
受診をしましょう。

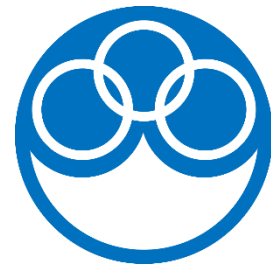
★ 大事な治療へ影響を及ぼすこともあります。

迷ったら担当医に相談しましょう。

★ 下痢の場合には、陰部が荒れやすくなります。

スキンケアについては、

(26) 尿漏れ、便漏れをご参照ください



尿もれ・便もれ

□ 患者さんが感じる不便さには

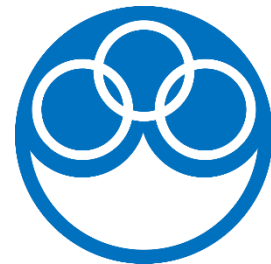
「尿漏れがあるため、パッドが外せない」
「頻便のため、おむつ、パッドを使用」
「おしりが荒れた」
「外出のとき、おむつやパッドの交換場所を探すのに苦労する」などがあります

□ 原因

- ・尿もれや便もれには、**腹圧性**と**切迫性**などがあります。
腹圧性：
咳やくしゃみをしたり、重い荷物を持ち上げるなど、急におなかに圧力がかったときに漏れる
切迫性：
「したい」と感じたとたんに漏れたり、トイレに間に合わない
- ・骨盤内の手術や放射線治療、加齢、便秘や下痢などでも生じます。
- ・就寝前の飲食が多すぎる
- ・薬の副作用や組み合わせ

□ 生活の工夫

- ・**スキンケア 基本は清潔・保護・保湿です**
 - ・**清潔：**下着やパッドはこまめに取り換えましょう。皮膚についた尿や便は、やさしく洗い流しましょう。洗い過ぎは皮膚を傷めます。石鹸洗浄は1日2回程度に。
 - ・**保護：**水分は押さえ拭きし、保護クリームを活用しましょう。
 - ・**保湿：**皮膚が乾燥していると、肌荒れを起こしやすくなります。入浴や洗浄などのあとは、保湿剤を塗りましょう。
 - ・**おむつやパッドを上手に選び正しく当てましょう。**
活動状況（どのくらい動けるか）、おむつやパッドの形、吸収させたい排泄物や量に合わせて選びます。
 - ・尿もれ用吸水ナプキン[®]は、生理用品に比べ水分の吸収が良く、尿のにおいを抑える効果があります。
 - ・便もれ専用パッドもあります。
- トイレが間に合わないと感じている場合…**
たくさん着こまず、脱ぎ着がしやすい衣類を選んでみましょう。



尿や便のにおいが気になる

□ 患者さんが感じる不便さには

「尿や便の臭いがこもる」
「ストーマの排泄物のにおいが気になる」
などがあります

□ 生活の工夫

・ 環境の工夫

汚れた衣類やシーツは早目に交換しましょう。
使用後のおむつやパッドは、素早くビニール袋に入れて密閉して捨てましょう。袋の中に、消臭スプレーを吹きかけると効果的です。
においが気になる場所に消臭剤や、脱臭機能付空気清浄器や脱臭機を置く方法もあります。

・ 消臭対策製品

抗菌消臭成分が配合されたおむつもあります。
衣類や空間の尿臭等に効果のある消臭スプレーや消臭効果のある洗濯洗剤もあります。

□ 生活の工夫

・ 食事や水分での工夫

【便のにおい対策】

においが強くなりやすい食品

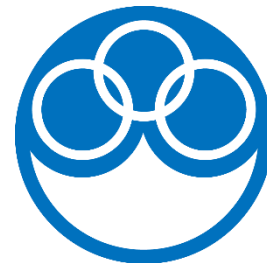
**ネギ、ニラ、チーズ、ニンニク、
アスパラガス、卵**

などを控えめにするとういでしょう。

【尿のにおい対策】

水分の量が少ないと、尿のにおいが強くなりやすいので、**日中は水分を多めにとる**ようにしましょう。

クランベリーの入ったジュースやゼリーは、クランベリーの抗酸化作用や抗菌作用により、尿の細菌増殖がおさえられ、尿のにおいが発生しにくくなるといわれています。



味覚の変化

□ 患者さんが感じる不便さには

「味がないため、食欲がわからない」
「味がわからなく、濃い味付けになった」
「味覚が変わってから、食べられるものがかなり限られる」

などがあります

□ 原因

抗がん剤や放射線治療の副作用

これらの治療の影響を受けて、味を感じる味蕾（みらい）細胞が障害されたり、新しい味蕾細胞を作るために必要な亜鉛の吸収が妨げられたりすることにより、味覚の変化が生じると考えられています。

口の中の衛生状態の変化

舌の汚れ（舌苔）や放射線治療の影響で唾液腺が萎縮することによる唾液の減少などにより、味が味蕾細胞に伝達されにくくなり、味覚の変化が生じることがあります。

多くの場合、味蕾の再生に伴って数週間～月単位で自然に味覚が回復してきます。生活の工夫を行いながら乗り切りましょう。

□ 生活の工夫

・ だしや香味をうまく活用する

塩味、しょうゆ味などを苦く感じたり、金属のような味に感じるとき

塩を控えめにして、だしをきかせてみましょう。ごまやゆずなどの香り、酢を利用して風味を添えると食べやすくなります。

甘味に過敏になり、何でも甘く感じるとき

料理に砂糖やみりんを使わず、塩、しょうゆ、みそなどで濃いめに味をつけたり、酢、ゆず、レモンなどの酸味を利用したりしましょう。汁物は食べられることが多いようです。

味が感じられないとき

酢の物、からしあえ、ごまあえ、しょうが焼き、カレー風味など、味にメリハリをつけてみましょう。食事の温度は人肌程度にすると食べやすいようです。

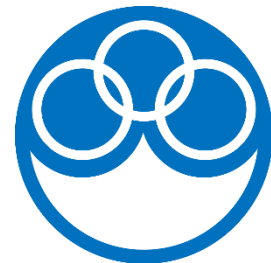
・ 味付けの際はご家族に味見をしてもらう

味が薄く感じる時には濃い味付けになりやすく、塩分や糖分のとり過ぎになることがあります。

調味料は計量スプーンなどを使って計測し、塩分や糖分のとり過ぎに注意しましょう。

・ 口の中の清潔を保ち、乾燥させない

歯磨きやこまめな水分摂取、うがいを行ってみましょう。



においの感じ方の変化

□ 患者さんが感じる不便さには

「お椀の蓋を開けたときや、
肉や魚のにおいが臭くて食べられない」
「においも味もわからないので、
調理が苦痛になった」

などがあります

□ 原因

抗がん剤や放射線の副作用

においは、鼻の粘膜にある嗅細胞ににおい物質が付着し、神経を伝わり脳で認識されます。抗がん剤（アルキル化薬や代謝拮抗薬）や頭頸部の放射線治療により、嗅細胞の再生や神経伝達が障害されることで、においを感じなくなったり、敏感になったり、本来のにおいとは異なるにおいに感じたりすることがあります。

今のところ、嗅覚の変化に対する予防法や治療法はないため、自然に回復するまでは生活の工夫を行いながら乗り切りましょう。

□ 生活の工夫

・ づらく感じやすいにおいを避ける

炊きたてのご飯や蒸したものの、焼き魚、煮物、においの強い野菜などの温かい食事のにおいに、不快感を感じたり、気持ち悪くなったりすることがあります。

少し冷ましたり、お椀の蓋を開けて、湯気やにおいを飛ばしてから食卓に出してみましょう。

・ 食べやすいものを摂取する

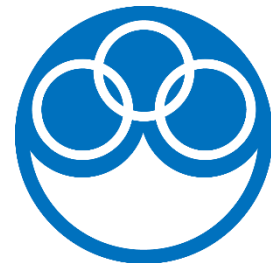
寿司、冷たい麺類、サンドイッチなど、

冷たく、においの少ない食品は食べやすいようです。

・ においが感じにくい場合は…

ハーブなどを用いて、**香り付けを強め**にしてみましょう。

においと味は関連しており、**味付けを濃く**する、**スパイスを効かせる**などの工夫ができます。



治療中のメイクについて

□ 患者さんが感じる不便さには

「お化粧をしても、顔の印象がぼんやりしてしまう」

「顔色が悪くくすんで見える」

「肌の色が変わってしまった」

「外出がおっくうになった」

「人に会うのをためらってしまう」

などがあります。

□ 原因

抗がん剤の副作用

抗がん剤の副作用により、眉毛やまつ毛の脱毛が起こり、顔の印象が変化することがあります。

心や気持ちの持ちようによっては、前向きになれることもあります。

自分なりにメイクやおしゃれをして、気分転換など楽しいこととしてみましょう。

□ メイクの工夫

・これまで使っていた基礎化粧品・メイク用品を使って大丈夫です

・チークを上手に使う

ニッコリ笑ってほほが一番高くなる部分に、青みの少ないピンクやオレンジ系のほほ紅を入れると、表情が明るく見えます

・シミやくすみには

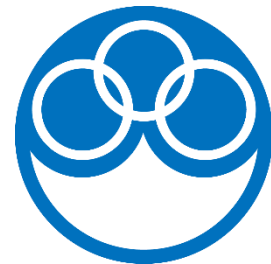
皮膚が変色したときは、ファンデーションの色を普段より暗めにしてみるとよいでしょう。

・眉毛・まつ毛の脱毛をカバーする

アイブロー（眉ずみ）はペンシルタイプ、パウダータイプなどが使いやすいでしょう。色はかつらの色に合わせると自然です。まつ毛のカバーにはアイライナーやアイシャドー、付けまつ毛などを使ってみましょう。

アピランス支援センター資料もご参照ください
「KNOW HOW TO眉編」 QRコード→→→→





治療中の性生活について

□ 患者さんが感じる不便さには

「治療によって性欲が低下した」

「治療によって以前のような性生活が送れない」

などがあります。

□ 原因

- ・がん治療により体や心にストレスがかかり、性欲が減退することがあります。
- ・男性の場合、直腸癌や前立腺癌など骨盤内の手術による神経損傷、骨盤内の放射線照射によって勃起・射精障害がおこる場合があります。
- ・女性の場合、卵巣癌や子宮癌の手術後、抗がん剤治療やホルモン療法中、膣への放射線照射後に女性ホルモンの減少や粘膜の損傷により性交痛を感じやすくなる場合があります。

□ 相談窓口

気がかりなことがありましたら、**主治医**や**看護師**または**がん相談支援センター**にお尋ねください。

□ 治療による性機能障害への対処

＜勃起・射精障害＞

治療前に主治医から勃起障害の有無について説明を聞きましょう。治療後は身心の回復に努め、経過をみて主治医とご相談ください。

＜性交痛＞

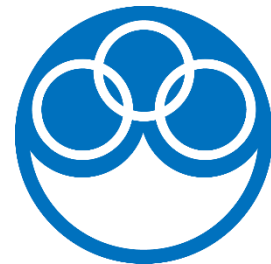
膣内の分泌物が減少している場合は、水溶性膣潤滑剤ゼリー（リューブゼリー®など）を使用することもできます。水溶性膣潤滑剤ゼリーは薬局で購入できます。

□ 性交時の注意事項

抗がん剤治療による血球減少時期には、感染のリスクが高まるため、性交を控えましょう。血球が回復すれば問題ありません。また、抗がん剤治療中は胎児に影響があるため避妊をしましょう。

□ パートナーとのコミュニケーションを大切に

手をつないだり、抱きしめたり、キスをしたり、添い寝をするなどのスキンシップをとったり、お互いの気持ちを素直に話し合うこともたいせつな愛情表現です。いきなり性交を試みるのではなく、パートナーと相談しながら新しい性生活の形を見つけていきましょう。



治療中の仕事について

患者さんが感じる不便さには

「通院と治療の時間の予測が立てづらく、仕事の調整が難しい」

「職場に迷惑をかけたくないので辞めた方がいいのか迷う」

「職場に病気や治療のことをどう説明していいのかわからない」

などがあります。

がんになっても、あわてて仕事を辞めないようにしましょう。

がん情報サービス「**診断されたらはじめに見る がんの仕事のQ&A (第3版)**」をまず読んでみてください。

[https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/pdf/cancer-work.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links brochure/pdf/cancer-work.pdf)



□ できること

- ・ **ご自身の会社のルールや利用可能な支援制度を確認**
会社の支援や健康保険の制度については人事課や総務課などに聞いてみるとよいでしょう。また利用可能な支援制度・機関について、厚生労働省Hp「治療と仕事の両立支援ナビ」を参考にしてください。



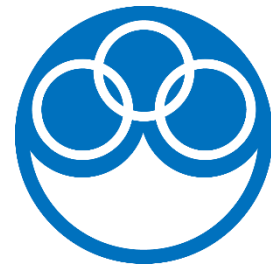
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/forsubject/>

- ・ **主治医や看護師、がん相談支援センターなどに相談してみましょう。**

ご自身の会社の上司や同僚への伝え方、今後の治療計画や副作用にそった働き方、休業の必要性などについて一緒に考えたり助言をしてくれるでしょう。

- ・ **体調が悪い日は無理をしない**

副作用等により調子が悪いと予測される日には外勤や重要な会議を避け、デスクワークやテレワークに調整するなど工夫を試みましょう。副作用を和らげる薬の使い方や体調管理についても主治医や看護師、薬剤師に遠慮なく相談してみましょう。



治療中の育児について

□ 患者さんが感じる不便さには

「治療による副作用が出てしまい、
子どもの面倒を見るのが辛い」

「通院中に子どもを預ける人がいない」

などがあります。

□ 治療の副作用をコントロールしましょう

- ・ 治療の副作用のために、休息が必要となり通常通りに育児ができない場合があります。副作用は薬剤で軽減することが可能です。まずは、遠慮なく症状を医師、看護師に伝えてください。
- ・ 化学療法の場合は1コース目の副作用の出現パターンを把握することで、辛い時期をある程度予測することができます。辛い時期に、ご家族や友人などのサポートをお願いすると良いでしょう。

□ 生活の工夫

・ 安心して育児を任せられるサポーターを見つける

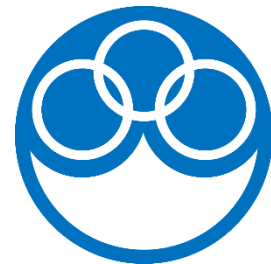
治療による副作用や通院、入院などにより、一時的に育児ができなくなります。安心して預けられるサポーターを見つけておきましょう。通院や入院が必要な保護者に対し、各自治体で一時預かりや一時保育を行なっています。またファミリーサポート制度で、サポーターを探すこともできます。詳細は各自治体のホームページや相談窓口でご確認ください。通院中の方は外来の待ち時間があり、時間通りに診察が受けられない場合がありますので、医師と相談し、診察の予約時間を調整しましょう。

また、お願いする保育時間を長めに設定すると良いでしょう。

治療後も経過観察で定期的に通院が必要となりますので、サポート体制を整えておきましょう。

・ 育児以外の家事支援を受けて、負担を軽くする

生活上、なんらかの支援が必要な方に対して、家事支援を行っている自治体や団体があります。有料の家事サービスを提供する企業もあります。育児をするための体力や気持ちを保つために、ほかの家事を支援してもらうこともひとつの方法です。



親ががんになったことを、未成年の子どもにどのように伝え、支えるか①

□ 患者さん・ご家族からよくある声

- ・子どもになにをいつ、どうやって伝えるか
- ・「がん」と伝えて子どもは理解できるのか
- ・年齢差があっても、きょうだい一緒に伝える方がいいのか
- ・伝えた後の子どもの反応が心配
- ・子どもに伝えると周囲に話してしまうのではないかと心配
- ・療養中の自分について、子どもがどのように感じたり、考えたりするのか分からない

□ 大切なこと（言えることから伝える）

「し」：質問にわかりやすくこたえる

子どもが使う言葉を用いる

「り」：理解できるように子どもの年齢に合わせて説明する

『親ががんになったことを未成年の子どもにどのように伝え、支えるか②』をご参照ください

「た」：タイミングをみながら伝える

外見/日常生活/親子の習慣が変化する時 等

「い」：いつも通りの日常をなるべく保つ

子どもの生活リズム/習い事等を維持すること

□ 関連する資料のご紹介

- ・がん情報サービス「未成年の子どもがいるがんと診断された方へ：子どもとのかかわりを考えるときに」



- ・「がんはどんな病気？」（小学生以下子ども向け）
- ・「わたしだって知りたい！」（小学生親対象）
- ・「だれも分かってくれない！」（思春期の親対象）
（ノバルティス ファーマ株式会社のホームページ「患者さんへの支援」からダウンロードできます）



当院の緩和医療科のHPにある
動画・資料も参考にしてください

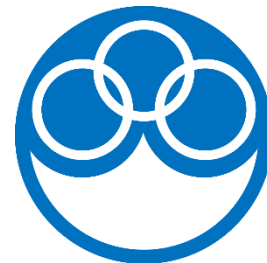
● 子どもと一緒に見れる動画

①モヤモヤはだれにでもある ②(病気は)だれのせいでもない



● 10代の子ども向けリーフレット

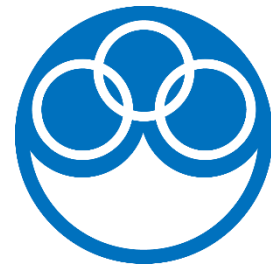




親ががんになったことを、未成年の子どもにどのように伝え、支えるか②

年齢	病気や病状の理解 ※個人差があります	伝えることで予想される反応およびお子さんへのサポート
乳児期 (0～2歳)	理解は困難ですが、親の不安な気持ちを感じとります。	【反応】眠りが浅い、食べない、泣くなどで不安を表現をする。年齢より幼く振舞い、甘える様子を見せる。
幼児期 (～5歳)	親の身に起こった病気の原因を自分だと捉えることがあります。また、自分の生活パターンの変化を気にして、繰り返し同じ質問をすることがあります。 例：「病気はわたしのせい？ いい子でいたら治る？」 「保育園お休みするの？ 誰と一緒に寝てくれるの？」	【対応】 ・養育者からのスキンシップをだいじに、愛情を伝える。 ・不安や気がかりの表現に対して「心配してくれてありがとう」と肯定する。その上で、「風邪とは違う病気である」「誰かのせいである病気ではない」「(子どもの)世話をしてくれる人がいる」ことを伝える。
学童期 (～12歳)	理解や行動のし方は個別的ですが、低学年でも病気、治療、副作用について、見える変化(現実)と親から聞く内容(認識)との整合性を保たれると、年齢に応じた理解が促進されます。 例：「なんで元気に見えるのに、病院に行くのか…」 「学校に行っている間に死んじゃうのでは…」	【反応】周囲の変化に敏感であるため、「通院はいつまでか」「一緒に〇〇できるようになるか」など、不安を言葉にする。 【対応】 ・一度に全てを伝えず、わかっている事実(現状)を具体的に伝える。返答に迷うことは、動揺したまま返答しないで「今度、返事する」と約束する。 ・「治したい(一緒に〇〇したい)」と思って治療している」思いや愛情を伝える。
思春期 (12歳～)	病気や病状を理解できますが、親より同年代の関わりや活動を通して自我を形成するプロセスにあるため、大人に頼らない様子を見せることがあります。	【反応】親の病気について、何も気にしていないような様子や、同年代の仲間との活動を優先して過ごすような姿に見える。 【対応】 ・親の側が知っていて欲しい現状(変化)を伝える場合、子どもの側にも何か聞きたいことの有無、病院に一緒に行くか行かないか等の意思や行動の選択肢も伝える。

看護師にご相談ください



□ 患者さんが感じる不便さには

「看護師さんに何を相談していいのかわからない」
「専門看護師や認定看護師ってどんな看護師？」
「看護師さんにゆっくり相談したいが忙しそう」
などがあります。

□ 具体的な相談内容について

- ・病状や今後の経過、見通しについての不安
- ・医師にどう質問したらよいか
- ・痛みやしびれ、脱毛、倦怠感、むくみなどの様々な症状についての生活上の工夫
- ・育児、仕事、学校生活と治療の両立について
- ・緩和ケア病棟や訪問診療、訪問看護ステーションの探し方やどう利用したらよいか
- ・介護のしかたについて
- ・家族にがんや治療、今後のことについてどう話したらよいか
- ・がんに関する情報について知りたい

などです。

他のことでも遠慮なくご相談ください。

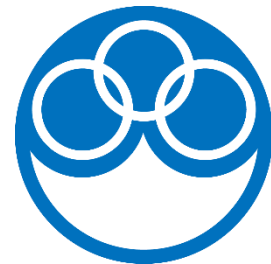
相談窓口もさまざまあります

看護師は、外来、病棟、手術室、検査室、相談室、地域連携室など様々な部署に配置されています。通院中は外来看護師、入院中は病棟看護師が相談窓口となります。

病院によっては、大学院教育を受けた専門看護師や特定の看護分野の深い知識と熟練した看護技術を持っている認定看護師が看護相談や患者教室を行っているところもありますので、かかりつけの病院にお問い合わせください。

**看護師は、あなたが安心して
過ごせるように体や心のケア、生活の援助を
行います。
また、ご家族や大切な人のケアも
行います。
いつでも遠慮なくお声かけください。**





体のむくみ (浮腫：ふしゅ)

□ 患者さんが感じる不便さには

「足や手が動かしにくい」
「むくんでいるところが張って痛い」
「服や靴のサイズが合わない」
「歩きにくい」

などがあります

□ 原因

- ・ がんの治療（手術や放射線治療後）の後遺症
- ・ 薬剤の影響
タキサン系（タキソール・タキソテール）の抗がん剤、ステロイド、一部の解熱鎮痛薬、多量の輸液 など
- ・ 栄養不足（アルブミンが少ないときや貧血など）
- ・ 臓器機能障害（心不全、腎不全、肝不全など）
- ・ がんそのもの（腫瘍・リンパ節転移）によって、静脈やリンパ液の流れが悪くなる

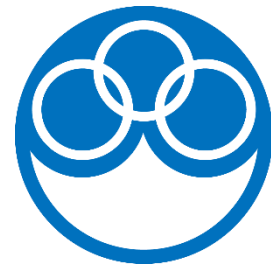
その他に

がんの治療で体力が落ちたり、浮腫により歩きにくいため歩かなくなることで、下肢の筋肉が落ち、さらにむくみやすくなります。

□ 生活の工夫

- ・ 食事はたんぱく質をとるよう心がけましょう
- ・ スキンケア（清潔・保湿）はとても大切です
むくんでいる手足は傷つきやすいため保湿をしましょう
- ・ 適度な運動をしましょう
散歩やストレッチをし、関節や筋肉を動かしましょう
- ・ むくんでいる手足を軽く挙上しましょう
- ・ 靴や服選びを工夫しましょう
靴は少し大きめやマジックテープ式の靴を選びましょう
服はゆったりしたものを選びましょう
- ・ 心地よい程度にマッサージを試してみましょう
強くもむというより、ゆっくりほぐすようにしましょう
- ・ 着圧ストッキングを試してみましょう
担当医に相談し市販のストッキングをはいてみましょう

※ がん治療後（手術や放射線後）の浮腫（リンパ浮腫）は複合的治療法の効果があるので、担当医に相談してみましょう



体のだるさ（倦怠感）

□ 患者さんが感じる不便さ

「日常の仕事や生活することが難しい」
「だるくてやりたいことができない」
「集中力がなくなった」 などがあります。

□ 原因

倦怠感が生じる原因として、
がんやがん治療によるものが考えられます。

□ 生活の工夫

・体がつらい時は、しっかり休みましょう

杖など、無理をしないで動けるような道具を使ったり、
短距離でもバスやタクシー等の公共交通機関を活用
することもおすすめです。

※介護保険制度についてはお近くの医療スタッフ
またはがん相談支援センターへご相談ください。

頑張りすぎず、ご家族や周りの人にも協力して
もらいましょう。

□ 生活の工夫

・お部屋のこと

日常よく使うものはベッドの周りに置いておくのも
おすすめです。

・リラックス

音楽や好きなことで気分転換をはかりましょう。

・ぐっすり眠ること

夜間ぐっすり眠ることで日中の倦怠感が軽減することが
あります。

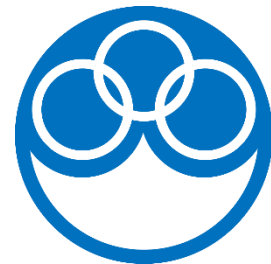
・呼吸法

ご自身が心地良いと感じるペースでおこないましょう。

・食事

食料品から日用品までインターネットやファックス
で注文できるサービスもあります。
食欲がない場合は栄養補助食品との併用もおすすめです。





経済的な困りごと

□ 患者さんが感じる困りごとには

「がんの治療は高額だと聞いた。治療費が準備できるか不安」

「治療で仕事を休んだり、辞めたから、収入が減ってしまった」

「がんや治療の影響で体に障害が生じて、ベッドを借りたいけれど、費用が心配」

などがあります

□ 要因

生活費に加え、医療費によるお金の負担が大きくなります。

治療している期間、仕事を休んだり、場合によっては、転職や退職をすることにより経済面の変化があるかもしれません。

※制度に関する詳細な相談は、お一人で悩まずに
お近くの医療スタッフまたは、
がん相談支援センターまでご相談ください。

□ 生活の工夫

・医療費が高額、収入が不安なときの支援

- ①高額療養費制度
- ②傷病手当金
- ③障害年金
- ④小児慢性特定疾病医療費助成制度（18歳未満）
- ⑤医療費控除
- ⑥生活保護 など

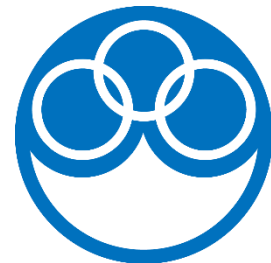
・生活や身体に障害があるとき

- ①身体障害者手帳による福祉サービス
- ②介護保険 など

・各自治体の支援

※お住まいの自治体にお問い合わせください

- ①ウィッグや補正下着などの購入の助成金
- ②若年がん患者在宅療養支援事業（介護保険制度の対象とならない40歳未満の方） など



むせやすい

□ 患者さんが感じる不便さには

「水を飲むとむせる」
「食事中にむせてしまう」

などがあります

□ 原因と治療

- 口腔内の汚染や乾燥により、飲み込み（嚥下）の感覚が下がり、むせることがあります。
- 治療による体力低下により、飲み込みに関わる筋力が低下します。それにより飲み込む力が弱くなり、むせやすくなります。
- 頭頸部がんの手術療法後、切除部位や範囲によってむせやすくなる場合があります。

□ 生活の工夫

・ 歯ブラシやうがいをして口腔内を清潔にしましょう
口腔内を清潔にすることで唾液が分泌され、口腔内の乾燥を軽減できます。軟膏で保湿すると乾燥予防になります。

□ 生活の工夫

・ 水分にとろみをつけましょう

水分でむせるときはとろみ剤を使用してとろみをつけましょう。水だけでなく、ジュースや牛乳、コーヒーなどの飲料にもとろみはつけられます。また食事の際に、汁物にとろみをつけると食事中もむせにくくなります。お粥やおかずの汁にもとろみをつけるとよいです。

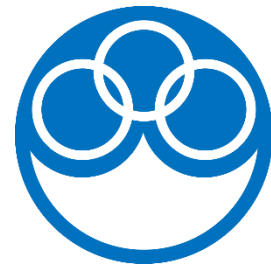


・ 正しい姿勢で食べましょう

背もたれのある椅子に深く腰掛け、かかとは床につけましょう。前かがみになって、あごは引きましょう。テーブルが高すぎないように調整することも大切です。

・ 災害時のために嚥下食を備蓄しましょう

市販の介護食品の中にはとろみがついているものがあります。災害時のために備蓄しておくともよいです。



手や腕に力が入らない

□ 患者さんが感じる不便さ

- 「ペットボトルが開けにくい」
 - 「食器や食具が持ちにくい」
 - 「はさみがうまく使えない」
 - 「調理がしにくい」
 - 「掃除・洗濯がしにくい」
 - 「指や手が痛くて細かい作業ができない」
 - 「スマートフォンが持ちにくい、画面操作がしにくい」
- などがあります

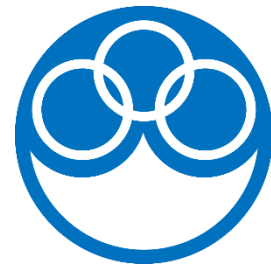
□ 原因

治療や症状による影響など様々な要因があります。原因が取り除けば回復することもあります。しばらく続くこともあります。

身近にあるもので補助したり、代用できるものを探し、できそうなところから始めてみましょう。また、周りの人に協力してもらいましょう。

□ 生活の工夫

- ・ ペットボトルのキャップをあけるには**ボトルオープナー**という商品があります。これは、缶のプルトップをあけることもできます。
 - ・ 食器は持たずに、**食器の下に滑り止めシート**を引いてみましょう。好きな大きさに切って使いましょう。
 - ・ **はさみ**は、**ユニバーサルデザイン**のものを使ってみましょう。**押すだけで切れるはさみ**などがあります。
- ※**ユニバーサルデザイン**は食器や食具、調理器具、文房具などもあります。ご自分に合ったものを探してみてください。
- ・ **スマートフォンスタンド**を使用したり、**スマートフォン対応の手袋**をして画面操作をしてみましょう。



子どもをもつこと（不妊）

性腺機能に影響を及ぼすがん治療により、不妊となる可能性がある小児・AYA世代のがん患者さんや、将来お子さんの希望がある患者さんに妊孕性温存療法が適応となる場合があります。

□ 性腺機能に影響を及ぼす可能性のある治療

<男性>

精巣や骨盤内の手術、精巣への毒性が強い抗がん剤治療（アルキル化薬）、精巣・脳（下垂体、視床下部）への放射線照射

<女性>

卵巣や骨盤内の手術、卵巣への毒性が強い抗がん剤治療（アルキル化薬、白金製剤）、卵巣・脳（下垂体、視床下部）への放射線照射

<共通>

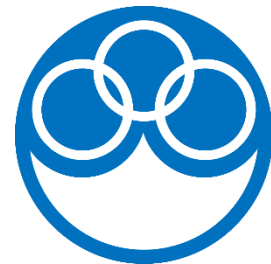
インターフェロン(IFN)-αチロシンキナーゼ阻害薬

□ 妊孕性温存療法

- ・妊孕性温存療法とは、**卵子、精子、受精卵、卵巣組織の凍結保存を行う**ことです。
- ・がん治療により性腺機能への影響を受けた場合でも、お子さんを授かるための選択肢を残すことができます。
- ・がん患者さんの**妊孕性温存療法は治療前に行う**ことが推奨されており、**生殖医療専門施設への受診**が必要となります。

□ 相談窓口

- ・がん治療により不妊となる可能性について、**担当医にご相談**ください。
- ・不妊となる可能性がある場合は、治療前に生殖医療専門施設で相談することができます。**担当医、担当看護師**または**がん相談支援センター**にお尋ねください。



気持ちが落ち込む (抑うつ)

□ 患者さんが感じる不便さには

「なんだか元気が出ない」

「楽しみにしていたことも楽しめない」

「食欲がない」「眠れない」

「気持ちがそわそわしてしまう」

「体がだるい」「集中できない」

などがあります

□ 原因

抑うつになる原因ははっきりとはわかっていませんが、背景には体や心のストレスがあることが多いです。

□ 相談窓口

なにか気になることがあれば、担当医師や看護師にご相談ください。

がん治療における心のサポートを行う精神腫瘍科の他に、全国の精神科や心療内科でも支援を受けます。

□ 生活の工夫

・ 体につらい症状があればコントロールしましょう

体がつらいと気持ちにも影響します。つらい症状は我慢せず、医師、看護師にご相談ください。

・ つらい気持ちを周りの家族や友達、医療者に話してみよう

1人でつらい気持ちを抱えているより、誰かに話してみると気持ちが楽になることがあります。

・ 休息もたいせつにしましょう。

気持ちが落ち込んでしまうとき、頑張りすぎず、休息をとることもたいせつです。

・ 心地よいと思う気分転換があればやってみましょう

「やってみたいな」「やってみたら心地よいな」とおもうことがあれば、生活に取り入れてみましょう。深呼吸やちょっとした散歩なども気分転換になることもあります。