

乳がん化学療法の副作用対策

がん化学療法看護認定看護師
花田 留美子

吐き気・嘔吐について



脱毛について

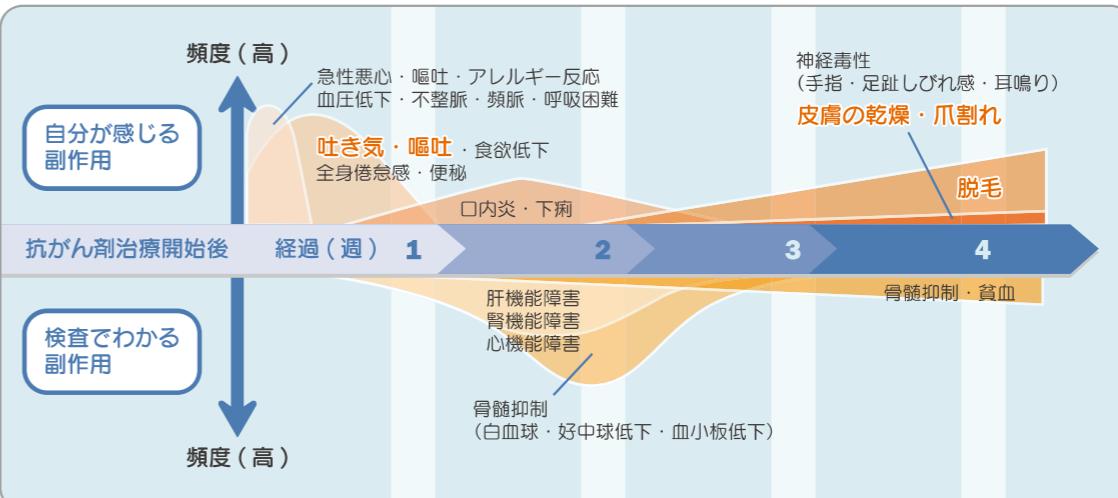


副作用とセルフケア

化学療法は、治療効果の反面、さまざまな副作用〔図1〕も出現します。今回は、乳がんの化学療法において多くの方が悩まる、吐き気・嘔吐、脱毛、爪の変化に焦点を当て、それぞれの症状に対する一般的なセルフケアの方法を紹介します。副作用の現れ方には個人差がありますので、一般的なセルフケアを参考に、ご自分の症状に合った負担のない方法で対処することが大切です。



図1: 抗がん剤による副作用



制吐剤の開発や投与方法の工夫により、以前と比べて、吐き気・嘔吐を抑えられるようになりました。予防的に化学療法薬の種類・量・組み合わせに応じた制吐剤を使用しますが、治まらない場合には、症状に合わせた薬を追加して対処することがあります。（症状の強さ、時間と症状の経過、嘔吐の回数、食事や水分摂取状況を医師に伝えることが大切です。）その際、日々の生活に近い状況で過ごせるよう、吐き気・嘔吐のパターンを掴み、効果的な使用のタイミングを患者さまと共に考えていきます。症状のある間は、水分を摂りながら、食事は無理をせず食べられるものを少しずつ摂れるよう工夫していくことも大切です。その他、考えすぎるところだけではなく、状態が出てくることもあります。できるだけリラックスして過ごし、趣味を楽しんだりするのも効果的です。

吐き気・嘔吐について

吐き気・嘔吐の対策として、頭皮は、毎日の洗浄で皮脂を落とし、清潔にして皮膚炎を防ぎます。また、傷をつけて感染を起こさないように、爪を立てず揉むように洗うことをお勧めします。シャンプー剤は普段、使用している製品を変える必要があります。ベビーシャンプーへの変更について相談をいただくこともありますが、洗浄力が弱く、成人の皮脂は取りきれないことをお話ししています。

脱毛について

脱毛に関する相談の多くは、頭皮ケアの方法やウイッグの準備についてです。頭皮は、毎日の洗浄で皮脂を落とし、清潔にして皮膚炎を防ぎます。また、傷をつけて感染を起こさないように、爪を立てず揉むように洗うことをお勧めします。シャンプー剤は普段、使用している製品を変える必要があります。ベビーシャンプーへの変更について相談をいただくこともありますが、洗浄力が弱く、成人の皮脂は取りきれないことをお話ししています。

花田 留美子

爪のケア



爪は、脆くなる・薄くなる、色の変化などが生じます。脆弱な爪は容易に損傷しやすいため、長さや形を整えておくことが大切です。また、マニキュアで爪甲に皮膜をつくり、厚さを増して補強することも効果的です。その他、爪の弾力、柔軟性は水分量と関係があり、直接的な改善には至りませんが、ハンドクリームやネイルクリーム等を使用した保湿は、割れや欠けの防止に効果的です。

色の変化では、黒ずむ・白線など、周りの視線が気になる方がおられます。変色をカバーする際のマニキュアは、症状とライフスタイルに応じた色・質感より製品を選びます。黒ずみにはレンガ色など、白線には好みの色を使用し、光沢を消すためにはトップコートを上塗りします。また、手指の痺れを伴う場合は塗りムラが出やすいため、ラメ入り製品の使用やネイルシールでカバーする方法もあります。

爪の損傷防止や変色の対処だけでなく、マニキュアを使用することで気分転換していただくこともあります。

医療費に備えて

医療費の負担を軽減するための制度はいくつかあります。当院では、その一つである高額療養費制度（70歳未満の方は限度額適用認定証の申請が必要）を利用し、窓口での支払い額が自己負担限度額までとなる制度をお勧めしています。

高額療養費制度による自己負担額（2016年9月現在）

所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額	※3ヶ月以上負担された方
年収 約1,160万円～	252,600円+(医療費-842,000)×1%円	140,100円
年収 約770～約1,160万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%円	93,000円
年収 約370～約770万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%円	44,400円
年収 ～約370万円	57,600円	44,400円
住民税非課税者	35,400円	24,600円

※高額療養費を申請される月以前の直近12カ月の間に高額療養費の支給を受けた月が3カ月以上ある場合

詳しくは、最寄りの外来廊下書架内の『70歳未満の患者様へ限度額適用認定証のご案内です』をご確認くださいか、または“がん相談支援センター”にご相談ください。

筆者紹介

がん化学療法看護認定看護師
花田 留美子



Q 治療を続けるコツはなんですか？

近年は、副作用を最小限にするための有効な予防法や対処法が進歩していますが、副作用をゼロにすることはできない現実があります。したがって、副作用ができるだけ抑えて適切に対処しながら、許容できる範囲で上手く付き合っていくことが一番のコツといえます。

治療と日常生活との調和が保てるよう、患者さまと一緒に考えていきたいと思います。我慢をせずに気軽にご相談ください。

