

肝がん

# 結(ゆい)日誌





幸せを呼ぶふくろう

## 結（ゆい）日記

あなたの健康・笑顔に「結」びつきますように・・・  
そしてこの日記が、  
あなたにとって役立つ情報となり、癒しの存在となることを願っています。



すずらん  
花言葉：幸せが戻ってくる、訪れる

## 結（ゆい）日記 目次

緊急連絡先等
1 総論
2 化学療法
3 緩和ケア
4 日常の注意
5 相談窓口



# あなたの心の支え



このスペースは、(写真、絵、ことばなど) ご自由にお使い下さい。

## あなたを支える治療チーム



かかりつけ医：

緊急連絡先：



連携病院緊急連絡先：

電話番号：

担当医：

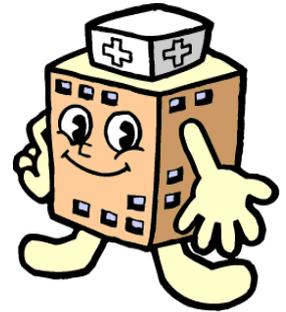


# パスについて



## パスってなあに？

当院で治療を受けたあなたを、今後お近くの連携医（かかりつけ医）と当院との両方で連絡を取り合い、標準治療の継続とわかりやすい定期通院をおこなっていくために作られた一連の書式（パス）です。



パス=Pathはもともと「小道」という意味で、今後の治療方針を指し示した「道」です。これからのがんとの闘いの中で、道はずれて深い森の中をさまよわないための道しるべと考えてください。



## パスの実際

医療者用のパスと患者さん用のパスがあります。どちらにも今後の治療や通院スケジュールの表が入っています。このスケジュールに従って各病院、医院へ通院していただきます。また、この患者さん用パスには「データ記入用紙」が入っています。病院医師も連携医も、そのデータをもとに診療を続けていきます。どちらに通院する場合でも、この患者さん用パスを忘れずに持参してください。



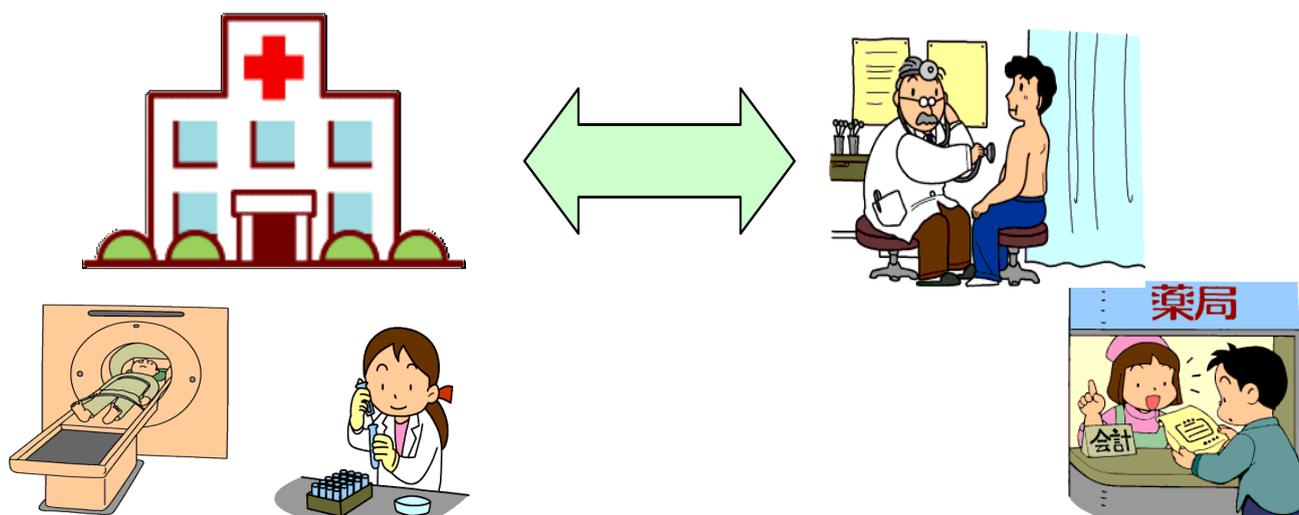
患者さん用  
パス



医療者用  
パス

## パスの利点

当院への頻繁な通院が不要となり、通院の不便さや外来での長い待ち時間から開放されます。また、複数の主治医によるサポートを受けられる長所が生まれます。



病院と連携医の両方でサポートしてもらえるのね。パスがあれば安心ね。



## 費用負担

がん医療における「地域連携パス」を利用した診療は保険診療で認められています。このシステムでは、個別に策定される連携計画や診療情報提供書の作成と連携医からの情報提供に対して、費用をご負担いただくことがあります。

# がんについて



## がんってどんな病気？

体の中の細胞が何らかの異常を起こした結果生じる病気のことを言います。このがん細胞は、生体内の

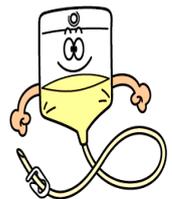


バランスを無視して増殖を続け、正常組織の働きを阻害したり、血流やリンパの流れに乗って肝、肺、脳、骨などの重要臓器に転移してその働きを低下させ、放置すれば生命を脅かすことになる病気です。



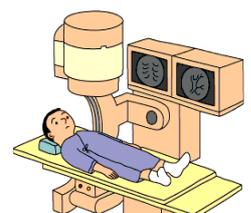
## 一口にがんと言っても・・・

同じ臓器にできたがんでも、きわめてゆっくり発育するものから進行の早いものまで、いろいろな種類があります。



発生した臓器によっても性質が異なり、手術治療が有効なもの、抗がん剤がよく効くもの、放射線

に感受性があるものなどさまざまです。あなたの病気に最も適した治療法を選択することが重要です。



いろいろあるのね。  
先生とよく相談しないとね。





## がんとうまく付き合っていくためには？

まずは、予防が大切です。次に重要なのは早期発見で、適切な治療でほぼ完治します。予防や早期発見が叶わなかった場合でも、それぞれのがんに適した治療を行い、継続した経過観察

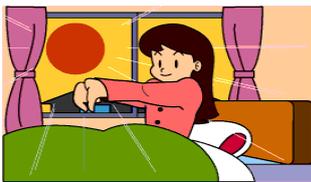


(通常は5年間)をおこなうことで十分に病気に太刀打ちできます。また、完治を望めないような場合でも、適切な治療を継続することによりがんと共存しながら日常生活を過ごしていくことが可能です。



## 発想を変えましょう！

がんという診断は、あなたにとって悪い知らせでしかありません。ひどくショックを受けたのではないのでしょうか。でも、私たち命あるものには、いつか必ず死が訪れます。がんに罹ったことも特別に不幸なことではありま



せん。大事なことはこの病気と闘い、あるいはうまく付き合って天寿をまっとうするように努力することです。あなたやご家族が病気と向き合い、苦痛のない生活が送れるように、

私たち医療機関がお手伝いさせていただきます。あなたも強い意志を持って病気と立ち向かってください。



## 肝臓ってなにしてるの？



肝臓の働きは主に3つに分けられます。

- ① 栄養の処理工場
- ② エネルギーの貯蔵庫
- ③ 解毒作用



肝臓は肝心要（かんじんかなめ）という言葉にもあるように、とても大事な役割をしています。

## 症状がないのに？



あなたはひょっとすると、何にも症状がないのにがんと言われ、不思議に思っているかもしれません。それは、肝臓がとっても大きな臓器で、日常生活をする上では3分の1くらい働いていれば大抵大丈夫だからです。だからといって無理はいけません。今後、病気と向き合っていくためには、十分肝臓をいたわっていくことが大事になってきます。

## 肝がんについて



 ほとんどの肝がんは慢性肝炎や肝硬変から発生します。つまり、これらの疾患をもった方は定期的に検査を受けていくことがとても大事なことです。

 また、肝がんになった方が治療して治ったとしても、これらの背景があると再発の可能性が高いため、しっかり経過をみていくことが大切です。

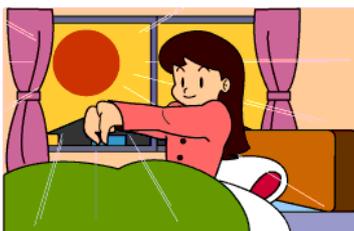
## 肝臓を大事にしよう！



 まずはお酒をできるだけ控えましょう。

 規則正しい生活をしましょう。

 肝臓にとって、食事はとっても大事なことです。しかし、栄養のあるものをたくさん食べればよいというわけではありません。あなたの肝臓の状態によって、同じ食べ物がいいこともあり、悪いこともあります。病院の栄養士さんに訊いてみましょう。



# 肝がんの検査について



## 腹部エコー

簡単で苦痛もなく、定期検査では第一におこなう検査です。  
詳しく診るために造影剤を使うことがあります。



## 腹部CT

X線を使った検査です。通常、より詳しく調べるために造影剤（ヨード）を注射しておこないます。



## 腹部MRI

磁気を使った検査です。CT同様、造影剤（ガドリニウム）を使って検査します。



## 腫瘍マーカー

血液の検査で、肝がんができると一般に数値が高くなり、存在、治療の目安になります。AFPとPIVKAⅡがあります。



その他、胸部CT、胃内視鏡や骨シンチなどの検査も年1回は受けたほうがよいでしょう。

# 肝がんの治療について



## 1. 肝切除（肝移植を含む）

## 2. 局所療法

体の外から針を刺してがんに対して局所的に治療を行うものです。代表的な治療としては次の2つがあります。

- ・ 経皮的エタノール注入療法（PEIT）
- ・ ラジオ波焼灼療法（RFA）

## 3. 肝動脈塞栓療法（TAE）／肝動注化学療法（TAI）

\*この2つは同時に行われることが多く、肝動脈化学塞栓療法（TACE）といえます。

## 4. 化学療法

肝がんの抗がん剤治療は局所的な治療で効果が期待できない場合などに行なわれます。

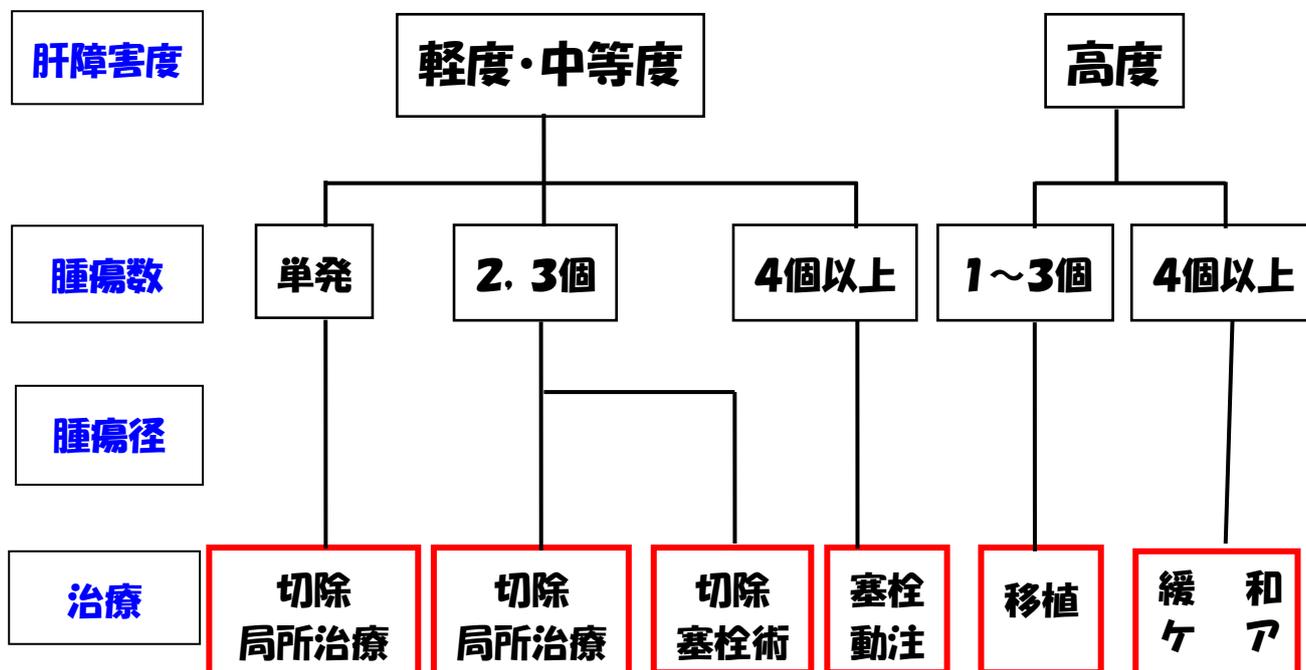
## 5. 放射線治療

- ・ リニアック治療（転移した部位に行うことが多い）
- ・ 重粒子線治療（効果が期待されるが保険適応なし）
- ・ 陽子線治療（効果が期待されるが保険適応なし）



これらの治療選択は腫瘍の状態（数、大きさ、部位）だけでなく、肝機能条件を考慮して決めます。

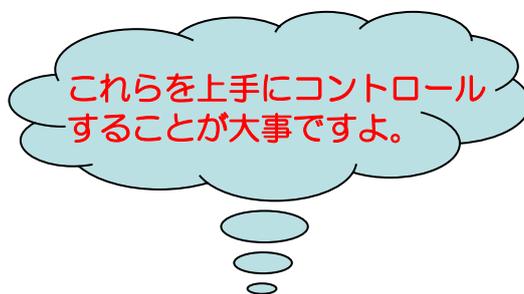
# 治療法決定の目安について



# 肝がんの合併症について



- ・ 食道・胃静脈瘤
- ・ 倦怠感
- ・ 黄疸、かゆみ
- ・ 腹水・胸水
- ・ 出血傾向
- ・ 肝性脳症
- ・ 痛みを伴うけいれん（こむら返りなど）
- ・ 感染





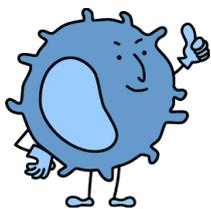
## 検査のお話



### 腫瘍マーカーってなに？

マーカーとは“目印”を意味することから、“腫瘍（がんを含む）の存在の可能性を示唆するもの”と考えることができます。ヒトの体に発生する腫瘍の中には特異な物質を作り出すものがあります。これは腫瘍が大きくなるにしたがって体液、主に血液中に出てくることから“目印”すなわち腫瘍マーカー測定値の上昇として認識できるようになる訳です。

### 腫瘍マーカーの種類は？



ヒトに発生する腫瘍に対して、これまでに多種類の腫瘍マーカーが報告されており、一言で説明することは不可能です。ここでは、肝がんに関わる主な腫瘍マーカーを示します。

#### **AFP** : alpha-fetoprotein

もとは胎児の肝で産生される蛋白で出生後はその産生は休止しますが、肝細胞がんで再び産生されるようになることから代表的な腫瘍マーカーとして活用されています。測定値の異常高値は肝細胞がんを疑う一つの根拠となりますが、肝細胞がん以外のがんや肝炎など良性疾患でも上昇します。

正常範囲：20.0ng/ml 以下

**PIVKA-II** : Protein induced by Vitamin K Absence or Antagonist

止血に必要な血液中の物質を血液凝固因子と呼びます。凝固因子は肝で作られますが、なかでもビタミンKに依存する凝固因子の異常が肝細胞がんで高頻度にみられたことから腫瘍マーカーとして使われるようになったことが始まりです。陽性率は肝細胞がんで約 50%ですが現在では日常検査として定着しています。ただし、ビタミン欠乏症（絶食状態、併用薬の影響など）や良性の肝胆道系疾患の一部でも異常を示すことがあります。

正常範囲：40mAU/ml 以下



### 腫瘍マーカーの測定値をどのように解釈すべきか？

腫瘍マーカーの測定値を解釈するにあたっては注意が必要です。なぜなら、腫瘍マーカーの中には良性疾患でも上がってくる場合や、逆にがんが存在するにもかかわらず上がってこない場合があるなど、決定的なものではないからです。したがって、画像所見など他の検査結果を含め、総合的に判断する必要があります。



### 腫瘍マーカーで何がわかるの？

腫瘍マーカー測定値の異常は、がんの存在を疑うきっかけとなります。また、化学療法や放射線療法を受けている場合は、その治療効果判定の一つとして使われます。しかし、測定値の変動のみでがんの存在や経過観察中における病態の悪化、回復を決定づけるものではありませんから、数値に対して過敏に反応する必要はありません。なお、測定する頻度は原則として、月に1回であることをご承知ください。

## C型肝硬変の治療について



### インターフェロン治療とは？

インターフェロン治療によって、肝がんの発生を抑制することが報告されています。インターフェロン治療により、HCV（C型肝炎ウイルス）が排除できた場合、あるいはHCVが排除できなくてもALT（GPT）が投与終了後半年以上正常な値が維持できた場合、肝がん発生率は低くなることが報告されています。

C型肝硬変に認められているインターフェロンには2種類（ベータ型とアルファ型）あります。

### フェロン（インターフェロンベータ）について

#### ○ 投与方法

静脈内注射または点滴静注を行います。

最初の6週間は毎日投与し、その後は、週3回の投与を行います。

#### ○ 副作用について

うつ症状（不眠、不安感など）、目がかすむ、のどが渇く、汗をかきやすい、動悸、息切れ、インフルエンザ様症状（発熱、倦怠感、頭痛、関節痛など）、食欲不振、吐き気、下痢、発疹、かゆみ、脱毛、たんぱく尿（尿検査でチェック）などがあります。アルファ型に比べて、うつ症状や発疹、かゆみ、脱毛などの副作用が少ないと考えられています。



## スミフェロン（インターフェロンアルファ）について

### ○ 投与方法

筋肉内注射または皮下注射を行ないます。

最初の2週間は毎日投与し、その後は、週3回の投与を行ないます。

### ○ 副作用について

アルファ型とベータ型で大きな違いはありませんが、ベータ型に比べて、たんぱく尿や腎機能障害などの副作用が少ないと考えられています。詳細は、フェロン（インターフェロンベータ）の項目をお読みください。



## インターフェロン治療の副作用について

インフルエンザ様症状、血球減少、うつ症状などがあります。治療を開始した直後に出現する副作用や、数ヶ月間治療を継続して出現する副作用もあり、副作用の出現は人さまざまです。また自覚症状の乏しい副作用もあります。そのため治療中は定期的に血液検査などを行い、異常がないかどうかを注意深く調べます。

以下にもっとも注意が必要な副作用について記載します。副作用を理解して、症状が出現したときに落ち着いて対処するために、副作用に関して理解しておくことは大切です。



## もっとも注意が必要な副作用

### 1 うつ症状

#### ○ 症状

不眠で始まることが多く、不安感や焦燥感が現れることがあ

ります。不安感やいらいら、何となく落ち着きがない、気分が落ち込むなどの症状が現れた時は、すみやかに医師に相談してください。

#### ○ 日常生活の注意

インターフェロン治療は、頻回の通院、長期の治療、経済的負担、副作用への不安などからストレスを伴うことがあります。疑問な点などがありましたら医師、スタッフに相談してください。

### 2 網膜症

#### ○ 症状

糖尿病、高血圧がある方は注意が必要です。目がかすむ、見にくい、視野中に暗点が出現するなどの症状が現れた時は、すみやかに医師に相談してください。

### 3 間質性肺炎

#### ○ 症状

痰を伴わないせき、息切れ、発熱などの症状が現れることがあります。風邪をひいたと自分で判断しないで、すみやかに医師に相談してください。

#### ○ 日常生活の注意

漢方薬には、インターフェロンとのみ合わせのよくないものがあり、間質性肺炎をおこすことがあります。健康食品や漢方薬をのんでいる、のもうと思っている時は、必ず医師に相談してください。



肝がん

# 最近のくすり(分子標的治療薬)について



## 分子標的治療薬とは？

人間の体は何十億個もの細胞からできています。正常細胞では遺伝子の働きによって、細胞周囲の状況に応じて細胞が増えたり、逆に増えすぎないように制御機能が働いたりします。しかし、がん細胞は遺伝子に異常が起こることで、この制御機能がみだれ、増え続けてしまい、周囲の正常な組織まで破壊してしまいます。分子標的治療薬はがん細胞が増える原因となる信号を遮断して、がん細胞の増殖を抑制します。(がん細胞の増殖抑制)

がん細胞は周りの血管から酵素や栄養を得るために、新しい血管を作るように働きかけ、がん細胞につなげようとします。このことを血管新生と呼び、これががん細胞の増殖やがんの成長促進の要因となります。ネクサバル錠は血管新生を阻害することによって、がん細胞の増殖を抑制します。(血管新生の阻害)



## ネクサバル(ソラフェニブトシル酸塩)錠について

現在、肝がん治療に承認されている分子標的治療薬にはネクサバル錠という飲みくすりがあります。

### ○ 副作用について

高血圧、手足症候群(手の平や足底に皮疹が出て、赤く腫れ、皮膚がむけたり、痛みを伴う)、皮膚の異常(発疹、皮膚のかゆみ、脱毛など)、疲労感(だるい、体が重い、疲れやすい)、消化器症状(下痢、食欲不振、吐き気、嘔吐など)

その他、注意を要する副作用として下記のものがあります。

出血

（消化管出血、気道出血、脳出血、口腔内出血、鼻出血、爪床出血、血腫）

呼吸器障害

（急性肺障害、間質性肺炎、呼吸困難、咳、声の変化など）

心臓虚血、心筋梗塞

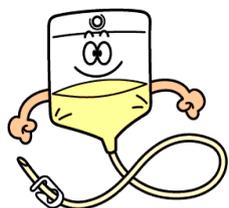
肝機能障害・黄疸

ネクサバル錠は新しい薬剤のため、まだ知られていない予期せぬ副作用があらわれる可能性もあります。現在、がんの専門病院のみで処方が許可されています。





# 化学療法の副作用について



おもな副作用には白血球減少、貧血、血小板減少、下痢、口内炎、色素沈着、発疹、間質性肺炎などがあります。治療を開始した直後に出現する副作用や、数ヶ月間治療を継続して出現する副作用もあり、副作用の出現は人さまざまです。また自覚症状の乏しい副作用もあります。そのため治療中は定期的に血液検査などをおこない、異常がないかどうかを注意深く調べます。

以下に出現の可能性のある副作用・日常生活の注意について記載します。副作用の初期症状を理解して、症状が出現した時に落ち着いて対処するために、また早期の段階で発見し迅速な対処ができるように、副作用に関して理解しておくことは大切です。



## 白血球減少

### ○ 症状

白血球の数が少なくなると体の抵抗力が落ち、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

### ○ 発生する頻度

白血球減少として、治療を受けた方の40%（重い症状は10%）



### 日常生活の注意

感染症を防ぐためには、外出時は人混みをさける、外出から帰った時は手洗い・うがいをする、食事の前・トイレの後は手を洗う、歯をみがく時は口の中を傷つけないように優しくみがくなど、注意してください。定期的に血液検査で状態をチェックしますので指示された検査を必ず受けてください。

38度以上の発熱、のどの痛み、排尿時の痛みなど感染症の兆候があらわれた時は早めに病院へ連絡してください。



### 食欲不振・吐き気

#### ○ 症状

食欲が落ちたり、吐き気が現れたりすることがあります。しかし、体力を落とさないためにも食事は少量でもきちんと摂るように努めましょう。

#### ○ 発生する頻度・時期

治療を受けた方の30%（重い症状は5%）

投与直後から吐き気や食欲不振があらわれることがあります。およそ、1～2週間後には改善してくることが多いですが、症状が辛い場合には、吐き気止めの薬を使用します。



### 日常生活の注意

食欲のない時は脂っこいものや香りの強い物はさけ消化のよい物を食べるように工夫しましょう。また1回の食事は少なめにして、ゆっくりと食べましょう。吐き気がある時は、横になったり、深呼吸を試みましょう。また、からだをしめつける衣服はさけるようにしましょう。吐き気がつらい場合は我慢せずに医師に相談してください。



## 下痢・腹痛

### ○ 症状

排便の回数が増えたり、水様便(固形・泥状でない便)が出たりすることがあります。また、周期的な腹痛があったり、夜中に排便があることもあります。飲みはじめて数日以内に口内炎と同時に下痢が起こった場合は、服用をやめてすみやかに医師に相談してください。

### ○ 発生する頻度

下痢の頻度 治療を受けた方の30% (重い症状は10%)

#### 日常生活の注意

普段の便通の状態を把握しておくことが大切です。下痢のときは、消化の良い、規則正しい食事を心がけてください。食物繊維の多い食べ物や脂っこい物、香辛料を多く使った料理などは避けてください。腹部、下半身の保温を心がけてください。

★下痢が続くと栄養分や水分が不足して体調を大きく崩す原因となります。特に脱水症状を防ぐためにも、水分を多めに取ってください。



## 口内炎

### ○ 症状

できもの、歯ぐきの腫脹(赤い腫れ)、ただれ、粘膜の切れ込みや盛り上がりによる痛み・出血などが出たりすることがあります。広い範囲に痛みのある場合や飲みはじめて数日以内に下痢と同時に起こった場合は、服用をやめてすみやかに医師に相談してください。

### ○ 発生する頻度

治療を受けた方の20%



## 色素沈着

### ○ 症状

皮膚や爪・指先などが黒くなったりします。

### ○ 発生する頻度

治療を受けた方の 20%

#### 日常生活の注意

直射日光が当たるところにできやすいとの報告もありますので、日差しが差し込む場所をさけ、外出時には帽子や衣類で直射日光をさけるよう注意しましょう。



## 発疹

### ○ 症状

首すじや手、足、背中などの皮膚に発赤や発疹が出ます。

とくに、飲み始めて数日以内に全身にかゆみをともなって起こった場合や、手足に痛みをともなう腫れや発赤が起こった場合などはすみやかに担当の医師に相談してください。



### ○ 発生する頻度

治療を受けた方の 10%

#### 日常生活の注意

チクチクするウールや化学繊維は皮膚を刺激します。症状がひどくならないように、刺激の少ない木綿の肌着を着用し、ウールのセーターなどが直接皮膚に接しないようにしましょう。



## 間質性肺炎

### ○ 症状

痰を伴わないせき、息切れ、発熱など

### ○ 発生する頻度

治療を受けた方の0.3%（300人に1人）

#### 日常生活の注意

息切れ、せき、発熱あるいはかぜ様症状が現れることがあります。かぜをひいたと自分で判断しないで、すみやかに担当の医師に相談してください。せき、発熱、息切れ、呼吸困難等の症状が普段よりもより強く現れたらすみやかに担当の医師に相談してください。



## 流涙

### ○ 症状

薬の影響を受けて、涙がでることがあります。

### ○ 発生する頻度

治療を受けた方の10人に1~2人くらい。

#### 日常生活の注意

日常生活で目の症状が気になるときは、なるべく早く担当の医師に相談してください。症状によっては、眼科検査と治療を行う必要があります。



治療中や治療後に気になる症状やいつもと違う症状がある場合、  
疑問な点がありましたら遠慮なくスタッフに相談してください。





# 緩和ケアについて



## 緩和ケアってどんなことするの？

がんによって生じる心や体のさまざまなつらい症状を和らげるケアをいいます。

緩和ケアは、日常生活を送る上で、つらくないようにがん付き合っていくための方法です。



## 緩和ケアっていつから受けるの？

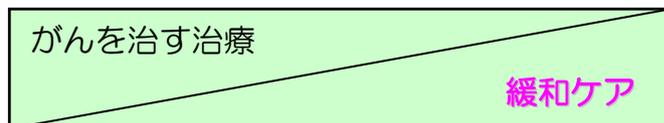
がんが進行した時期だけでなく、がんの診断や治療と並行して行われるものです。

がんが診断されたときには、ひどく落ち込んだり、落ち着かない、眠れないことがあるかもしれません。

抗がん剤や放射線治療では、食欲がなくなったり、吐き気などの副作用が起こることもあります。

痛みやつらい症状があるままでは、がんの治療自体が辛いものになってしまいます。

緩和ケアの考え方を導入することで、これらのつらい症状を和らげながら治療をおこなうことができます。



診断時

終末期

がんの治療と並行して、緩和ケアを受けるといいのね。なるほど!!



緩和



## 緩和ケアっていつまで受けられるの？

がんの治療がむずかしいということがあっても、何もできないということではありません。

痛みや吐き気、食欲不振、だるさ、気分の落ち込み、孤独感、自分らしさを保つことや、生活スタイルの確保など、緩和ケアはあなたの生活が保たれるように医学的な側面ばかりでなく、さまざまな職種で幅広く継続的に対応します。



## 緩和ケアってどこで受けられるの？

緩和ケア病棟・ホスピスという専門の施設で入院・外来ケアを受けることができます。

一般病院では、緩和ケアチームという専門のチームで受けることができます。

「がん診療連携拠点病院」の指定を受けている医療機関は、緩和ケアに対応できる機能を持っています。



## 緩和ケアを受けたいと思ったらどうするの？

主治医や看護師、ソーシャルワーカーなどにご相談ください。

「がん診療連携拠点病院」の指定を受けている医療機関には、「緩和ケアチーム」や、がんについていろいろな相談ができる「相談支援センター」がありますのでご相談下さい。



# 痛み止めについて



## 医師や看護師へ『痛い』と言っているの？

痛みは、体験しているあなたにしかわからないものです。あなた自身が痛みを正確に伝えることで初めて「痛みの治療やケア」が始まります。「がんの痛みだから仕方ない」とあきらめないでください。



## どうやって伝えるといいの？



あなたの痛みを表現することから始めましょう！

### 1. どこが痛みますか？

痛い場所は全て伝えましょう。

### 2. いつ頃から痛いですか？

数日前から、1～2週間くらい前から、3～4週間くらい前からなど。

### 3. どのような痛みですか？

するどい痛み、にぶい痛み、重苦しい痛み、焼けるような痛み、しめつけられる痛み、電気がはしる痛みなど。

### 4. 痛みの強さはどれくらいですか？

0（痛みがない状態）～10（最も強い状態）の点数で表現する方法もあります。

### 5. 痛みのために、日常生活で困っていること（支障をきたしていること）はありますか？

日常生活の全般に支障がある、歩きにくい、仕事や家事をおこないにくい、生活を楽しめない、気分がすぐれない、夜眠れないなど。

こんなふうに伝える  
といいのか。  
私も自分の痛みの観察を  
してみよう。



## 痛み止めの治療には何があるの？

薬を使う方法や放射線治療などがあります。



## どんな薬があるの？

痛みの強さに応じて消炎鎮痛薬やオピオイド鎮痛薬（医療用麻薬）が使われます。

消炎鎮痛薬は、がんで炎症を起こしているところへ働く痛み止めです。



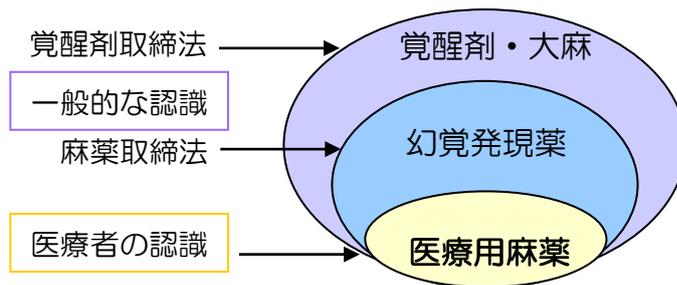
オピオイド鎮痛薬は、痛みを脳へ伝達する脊髄へ働く痛み止めです。



## 医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）は怖くないの？

医療用麻薬は、怖い薬ではありません。適切に使えば安全で効果的なお薬です。

医療用麻薬は、覚醒剤やコカインといった乱用麻薬とは全く別のものです。



# 痛み止めの副作用について



## 薬の副作用ってなあに？

薬を飲んだときに現れる、本来の目的以外の作用をいいます。



副作用には、予想しないような作用が現れる場合と、薬が予想したよりも強く作用してしまう場合があります。薬は必要な所にだけ効くと良いのですが、血液の流れによって体中に回るため、必要のないところにも働きかけて思わぬ副作用が起きることもあります。

副作用が絶対ないという薬は、残念ながらありません。だからといって薬を使わないというのでは肝心な治療をすることができません。副作用について正しい知識をもち、よりよい治療が進められるようにしましょう。



## 消炎鎮痛薬の副作用には何があるの？

もっとも頻度の高いものは、胃腸障害です。そのため、食直後の服用が薦められています。他には、肝・腎機能障害があります。そのため、血液検査などをおこないながら使用します。



## オピオイド鎮痛薬（医療用麻薬）の副作用には何があるの？

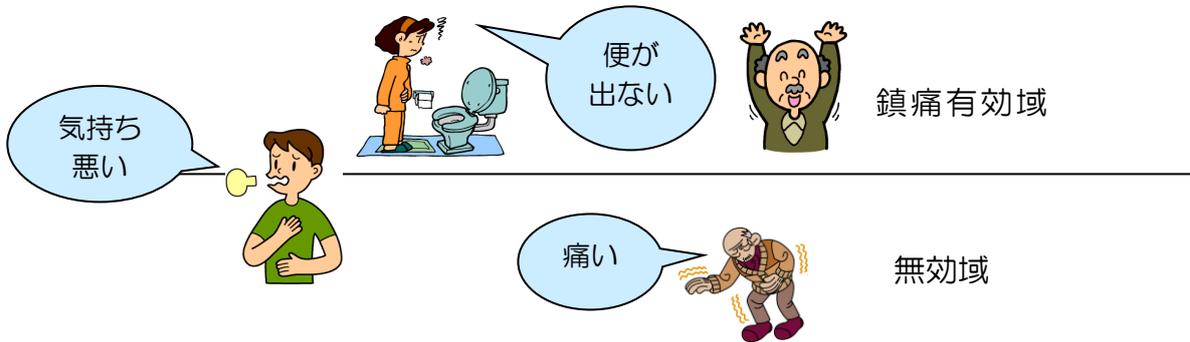
鎮痛有効域を目指して薬を調整しますが、次のような症状を経験することがあります。



呼吸が抑制されて  
酸素が必要になる  
場合もあります



毒性発現域



## 副作用の対策には何があるの？

副作用には、予防方法や対策が確立されています。

- 胃腸障害：長期間持続的に使用すると潰瘍などがみられることがあります。予防薬の胃薬で抑えることができます。
- 吐き気：飲み始めの1～2週間程度の時期や、薬の量を増やした時にみられることがあります。その多くは、予防薬の吐き気止めの薬で抑えることができます。
- 便秘：腸の蠕動運動を弱める作用があるためほとんどの方が便秘になります。飲み始めた時から整腸剤や下剤を使うことで軽減されます。目安としては、薬を飲む前のあなたの排便習慣を維持するようにしましょう。
- 眠気：飲み始めた時期や薬の量を増やしたときにみられることがあります。1週間程度で体が慣れると軽減します。



毎日の体調をチェック  
して日記に書くといいね

## かゆみ対策について



 湿疹など皮膚に異常がなければ保湿剤を使用してみましよう。

 衣類の刺激もかゆみを誘発します。ウールや化学繊維などは避け、綿やガーゼ、パイルやネルなど柔らかい素材のものがよいでしょう。

 かいて傷をつけないように、爪は短く切っておきましょう。肝障害があるときは、易出血性でもあります。また、感染しやすい状態でもあり、ひっかき傷から感染を招く可能性もあります。睡眠中にかいてしまうようなときは、手袋をして寝るのもよいでしょう。



## 肝性脳症について



-  肝性脳症は肝臓の機能が悪くなった時に起こる意識障害のことです。ひどくなると昏睡状態になります。
-  便秘などの便通異常・タンパクのとりすぎ・脱水・風邪などによる発熱、出血などが引き金になることが多いです。
-  急激な体重や尿量の変化・便秘や下痢・睡眠バランスの変化・次の日まで持ち越す疲労などは注意してください。
-  日常生活上のチェックポイントとしては、昼夜逆転、記憶力低下やぼーっとすること、手のふるえなどが大切です。

## 腹水について



-  水分は控えめにしたいので、口渇感は氷片などで癒しましょう。
-  緊満した皮膚は傷つきやすいので注意しましょう。
-  塩分は控えめにしましょう。
-  体重は腹水の増減の目安になります。小まめにチェックしましょう。

# 肝硬変の食事について



 この病気に関しては、昔から初期は高タンパク・高カロリー食で、病気が進んだら低タンパク食へ切り替えればよいとされてきました。しかし、最近ではエネルギー代謝が明らかにされつつあり、病態改善に結びつく栄養療法が試みられています。

 一般的には3食バランスの良い食事を摂ることが重要です。良質のたんぱく質、ビタミンやミネラルを多く含む食品を選ぶようにしましょう。



 便秘になると蓄積したアンモニアが脳に上がり、脳症になることがあります。野菜や海草、ヨーグルト等、腸の動きを良くする食品を食べるようにしましょう。

まずは、栄養士さんに相談しましょう。



肝がん

# 化学療法を受けているときの食事について



化学療法をおこなう上で食べることは、とても大切です。十分な栄養をとることによって、感染に対する抵抗力も向上するうえ、回復力も高まります。



## 食欲がないとき

- ① 「三度の食事」にこだわらず、食べたい時に食べたい物を食べるようにしましょう。
- ② バラエティーに富んだ料理を楽しみましょう。
- ③ 食事の前に散歩などをすると、食欲が出る場合があります。
- ④ ひとりではなく、できるだけ家族か友人と楽しんで食事しましょう。



## 飲酒

アルコールは治療に影響を与えることがあるため、主治医に相談してください。



## 健康食品、サプリメント（ビタミン類）

健康食品やサプリメントは、治療に影響を及ぼすものもあります。必ず主治医に相談してください。



## 便秘、下痢

野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維、乳酸菌やビフィズス菌などを含む、腸の調子を整える食品を食べましょう。



## その他

化学療法により、免疫力が低下することがあります。感染を予防するために、生ものを控えましょう。



# 吐き気や嘔吐のある場合の食事について



匂いや、見た目などの精神面も引き金になります。  
盛り付けや食材料にも配慮することが大切です。

- ① 時間にこだわらず少量ずつ、気分の良い時に食べましょう。
  - ・ 一品の盛り付けを少量にして、品数を多くしましょう。
  - ・ 時間をかけて、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。



- ② 冷たく、口当たりがよいものを取りましょう。  
例) ヨーグルト・プリン・ゼリー・アイスクリーム・  
卵豆腐・冷奴・そうめん・冷や麦・茶碗蒸しなど

- ③ 味付けは薄味にしましょう。
  - ・ 自分の好みに合わせて、柚子やレモンなどを使用して味にアクセントをつけてみましょう。
- ④ 匂いの強い食材は控えましょう。
  - ・ にんにく・ニラ・納豆・ねぎ・らっきょう・漬物など
- ⑤ 油っぽい料理は控えましょう。
- ⑥ 体温程度に冷まして食べましょう。
  - ・ 料理の温度が高いと匂いを強く感じ、吐き気の原因になることがあります。

- ⑦ 嘔吐がある場合は、身体の水分や塩分等が失われるため、水分はこまめに摂りましょう。



# 味覚異常があるときの食事について



食べ物の味が苦く感じたり、金属味がするなど、今まで感じていた味覚と違うと感ずることがあります。味覚異常のある場合は匂いにも敏感になりがちです。

① 少し濃い味付けにしてみましょう。

- ・ 塩味、甘味でアクセントをつけてカップ麺、麺類、カレーライスなどがお勧めです。



② 味が残る食べ物、果物やキャンディ、酢の物、漬物、レモンジュースがお勧めです。



③ 味、醤油味などが苦く感じたり、金属味がする場合

- ・ 塩味を控えてみましょう。
- ・ かつお節やコンソメなど、ダシを効かせてみましょう。
- ・ 胡麻や柚子などの香り、レモン、お酢を使用してみましょう。

④ 甘味に対して敏感になり、なんでも甘く感ずる場合

- ・ 砂糖やみりんを控えた味付けにしてみましょう。
- ・ 味噌、塩、醤油などの塩味を効かせてみましょう。
- ・ 酢の物、酸味のあるジュース、果物、柚子、レモンなどを食事に取り入れてみましょう。



⑤ 味が鈍く感ずる場合

- ・ 食感の強い食材を取り入れ、食感の楽しめる食事にしましょう  
例) ごぼう、れんこん、こんにゃく、生野菜など
- ・ 味に塩味、甘味、酸味などメリハリをつけましょう。
- ・ 体温程度に冷まして食べましょう。



## 口内炎ができた場合の食事について



味の濃いもの、冷たすぎるもの、熱いもの、また固いもの、水分の少ない料理は、口の中が刺激されるため痛みが増します。

- ① 口当たりがよく、食べやすい料理にしましょう。



例) 卵豆腐、冷奴、茶碗蒸し、スープ、ヨーグルト、プリン、ゼリーなど

- ② 味付けは薄味にし、ダシ味を上手に使いましょう。

- ③ 食事の温度は、体温程度にしましょう。

・冷たすぎる、熱すぎるものは避けましょう。



- ④ あんかけにしたり、ゼリー寄せにしたり、工夫をしましょう。

・あんかけやゼリーにすることで、飲み込みやすくなります。

- ⑤ 酸味の強いものは避けましょう。

・リンゴは、おろしたり、煮る、またバナナは、つぶしたり、ジュースにすることで食べやすくなります。

・柑橘類や、メロンなどは刺激となるので控えましょう。



- ⑥ 口の中を乾燥させないようにしましょう。

・うがいをして、口の中を清潔に保ちましょう。

・乾燥感が強いときは、主治医に相談してください。

# 骨髄抑制について



抗がん剤治療開始後7～10日目頃から白血球を作る働きが低下してきます。白血球が減少すると、抵抗力が弱くなり、感染しやすい状態になります。そのため肺炎をはじめ、口腔内、皮膚、尿路、肛門、性器などへの感染に対する注意が必要です。

下記の症状があった場合は、できるだけ早く受診してください。

## 感染を疑う主な症状



- ・ 発熱（38.0℃以上）が数日以上続く
- ・ 喉の痛み
- ・ 頻回の下痢
- ・ 排尿時痛、頻尿、血尿

## 感染を予防するために

- ・ 手洗いとうがいの励行。
- ・ 排便後の肛門周囲の清潔を心掛けましょう。
- ・ 外出をするときは、マスク等で予防しましょう。
- ・ 柔らかい歯ハブラシを使用し、口の中を傷つけないように注意しましょう。
- ・ 入浴又はシャワーは毎日行ない、身体の清潔を心掛けましょう。
- ・ 皮膚が乾燥したり、ひび割れしたときには保湿剤などを使用しましょう。



# 倦怠感(だるさ)について



治療の後は倦怠感（だるさ）を感じる時があります。たとえスケジュールどおりに治療がおこなえないからといって、無理をする必要はありません。治療スケジュールを検討することも可能です。



## だるい時の過ごし方

- ① 十分な休養・睡眠をとりましょう。
- ② ゆっくりとした動作にしましょう。
- ③ 気分転換に散歩などの軽い運動を心掛けましょう。
- ④ 家事・買い物・運転などは家族や友人に手伝ってもらいましょう。
- ⑤ 趣味などで気分を紛らわしましょう。
- ⑥ メリハリのある生活を心掛けましょう。



# 脱毛について



脱毛は化学療法を開始後14～21日目頃より始まります。眉毛・まつげ・陰毛も頭髪と同じように脱毛します。しかし治療が終われば回復します。



## 脱毛時のケア

- ① シャンプーは低刺激性のものを使用し、また頭皮は爪を立てず優しく洗いましょう。
- ② ブラシは柔らかいものを使用しましょう。
- ③ ドライヤーを使用するときは「低温」で使用しましょう。
- ④ 帽子などを利用すると床に抜けた髪が落ちるのを防ぎます。
- ⑤ 落ちた髪はローラー式の粘着テープを使用すると後始末が簡単になります。
- ⑥ パーマや毛染めは医療者に相談して行いましょう。
- ⑦ 事前にカットして髪を短くすると手入れがしやすいです。
- ⑧ ウィッグ（かつら）は脱毛の始まる前に準備しておくといいでしょう。
- ⑨ ウィッグを利用して、おしゃれを楽しむのもいいでしょう。



# 手足症候群について



## 手足症候群の症状と好発部位

好発部位は手、足、爪の四肢末端で、軽い症状は、紅斑、色素沈着で終わります。



ひどくなると、疼痛を伴って発赤、腫脹し、水疱、びらんを形成することもあります。

手掌、足底は角化、落屑が著明となり、亀裂を生じることがあります。また知覚過敏、歩行困難、物がつかめないなどの機能障害を伴った症状がみられることがあります。



## 手足症候群の症状が出現した場合

症状が悪化しないよう適切な処置が必要です。  
軽い症状でも主治医に必ず伝えてください。



## 手足症候群の対処法

一般的に局所の治療に関しては、保湿剤やステロイド外用剤を塗るなどの処置が一般的です。また休薬などが必要になる場合がありますので、主治医の指示に従ってください。



# 医療費について



## がんにかかった場合にかかるお金は？



○ 治療に直接かかるお金（保険診療となるもの）  
血液検査・CT・レントゲン・エコーや生検  
などの検査、くすり代、手術などの治療費、  
抗がん剤治療など必要な点滴、入院費用等

○ その他にかかるお金（保険外の実費負担となるもの）  
保険会社への診断書や証明書、食事代の自己負担分、  
入院時の 日用品や寝衣代、通院のための交費・  
ガソリン代、個室などの差額ベッド代



## 医療費が高額になった時は？

医療費の家計負担が重ならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月（暦月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。



上限額は、年齢や所得に応じて定められています。また、いくつかの条件を満たすことにより、負担を更に軽減するしくみも設けられています。

詳しくは、病院のがん相談支援センターで相談してください。

# 自宅での療養について



## 自宅での療養生活の長所と短所は？

### <長所>

- ・ 住み慣れた生活環境の中で療養するので、精神的に安定して過ごすことができる。
- ・ 家族や友人、近所の方々とふれあうことで、社会的なつながりを維持しやすい。
- ・ 衣、食、住にともなう患者さんの希望が叶いやすい。
- ・ 患者さんの主体性を確保しやすい。
- ・ 療養にともなう経済的負担が少ない。



### <短所>

- ・ 緊急時すぐに対応ができないことがある。
- ・ 医師や看護師がそばにいないので、すぐの相談や対応が困難（電話対応は可）。
- ・ 家族の方の疲労や精神的な負担につながる。



## 自宅での療養を快適にするポイント

- ① 過ごしやすい室内環境の整備や、使いやすいベッドなどの福祉用具の準備
- ② 介護が必要な場合は、家族の負担を減らすために、家族以外の人手の確保
- ③ 療養する人も介護をする人も気持ちにゆとりを持つ



## 利用できる制度は？

### 介護保険制度

65歳以上で介護が必要な方

40歳～65歳未満の介護が必要な方

で、16の特定疾病に該当する方

### 障害者総合支援法によるサービス

身体障害者手帳をお持ちの方、指定難病

に該当する方



## 自宅で受けられる医療介護サービスは？

医療・介護サービスを利用すると安心・安全に自宅で療養することができ、介護者の相談やお手伝いをしてもらうことで、継続した治療も可能となります。

### 医療サービス

往診（患者さんの求めに応じて実施。緊急時や夜間）

訪問診療（計画的に医学管理のもとに定期的実施。

週3回が限度）

訪問看護、訪問リハビリ、訪問歯科診療、

訪問指導（薬剤師・栄養士など）

### 生活支援サービス

訪問介護（ヘルパー）・・・家事援助、介護サービス、移送サービスなど



お問い合わせは、がん相談支援センターへ