



これで肝ペキ！抗がん剤内服治療のケア

大阪市立大学医学部附属病院

11西病棟 木村 さやか

はじめに

現在肝がんに対する内服抗がん剤には

- ・ネクサバル
- ・スチバーガ
- ・レンビマ

があります

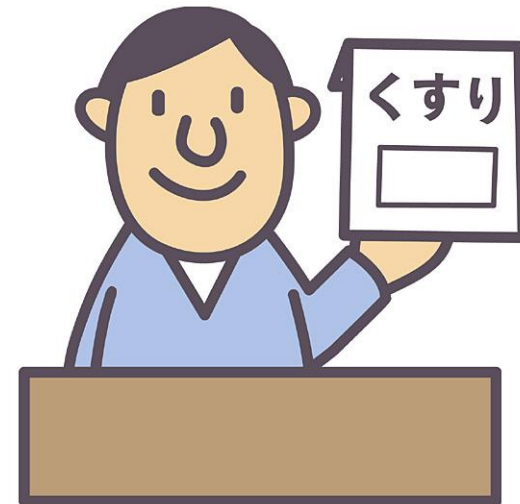


内服抗がん剤の副作用

- 手足症候群
- 高血圧
- 全身倦怠感
- 下痢
- 食欲低下

など様々なものがあります。

また薬剤によって発生頻度も異なります。



手足症候群について

- 手掌や足底など圧力がかかる部位に発症し、発症機序は不明であるが、非アレルギー性の反応と考えられている。
- 生命は脅かさないが、不快な副作用症状であり、生活の質の低下につながる可能性が高い。
- →適切なケアで、安楽に治療継続することが可能となる。

予防的スキンケアが重要！！



手足症候群の発生時期

内服治療開始1～2週目に出現しやすいと言われている。

開始2カ月程度は注意が必要です。



手足症候群予防のケア3原則

- 1、保清
- 2、保湿
- 3、外的刺激からの保護



具体的なケア方法～保清～

• 洗淨方法

* 弱酸性の洗淨剤を使用

皮膚のバリア機能の維持のために、皮膚のpHに近い弱酸性の物を使用

* 十分に泡立て、優しく洗淨

泡が汚れを包み込むことにより、汚れを落とす。

決して擦らない！！泡タイプの石鹼がお勧めです。

* 洗いすぎに注意する

皮脂膜が取れて乾燥する。



具体的な洗い方

- 皮膚の汚れを微温湯で流す
- 石鹼を十分に泡立てる。
- 石鹼分が皮膚に残らないように十分に泡を流す。
- 水分は押さえ拭きする。



* 注意

垢とりのナイロンタオルやタワシなどで肌をこすらないようにしましょう。



・保湿剤の使用

- * バリア機能の保持のため、保湿剤を使用。
- * 乾燥、角質化の予防
- * 1日何回程度塗布できるか、話し合う。
- * 入浴後は10分以内に塗布する。

・日焼けを避ける

- * 日焼けは皮膚を乾燥させる。また刺激にもなる。

・必要以上に皮脂を落とさない

- * 熱いお湯の使用は避ける。
- * 入浴時は37度程度
- * 手洗いや、家事の際も注意。

具体的なケア方法～保湿～

【保湿剤の使用】

- ・バリア機能の保持のため、保湿剤を使用しましょう。
- ・入浴後10分以内に保湿剤を塗ると、効果的です。

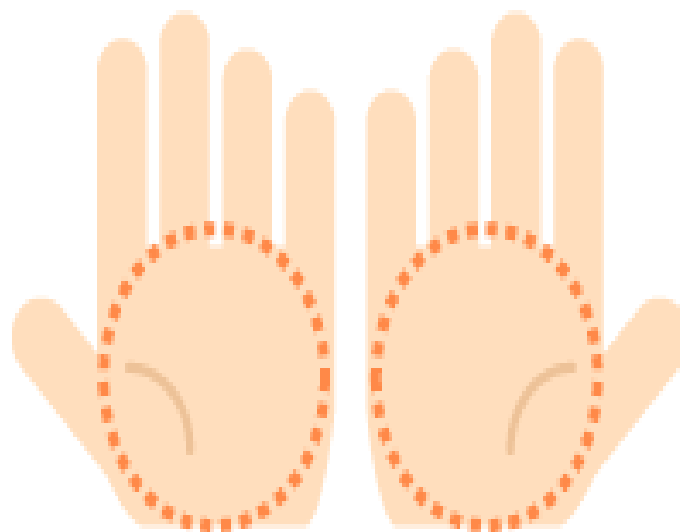
【日焼けを避ける】

- ・日焼け止めは皮膚を乾燥させる。また皮膚への刺激にもなる。

【必要以上に皮脂を落とさない】

- ・熱いお湯の使用を避ける。
- ・入浴は37度程度。
- ・手洗いや、家事の際も注意しましょう。

保湿剤の適切な使用量

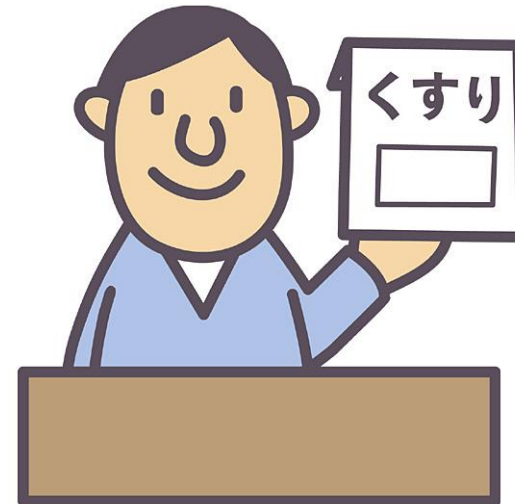


成人の手のひら2枚分の
面積に塗る量に相当します

足は片足で、2FTU分の保湿剤を使用してください。

保湿剤の使用する順番

- 保湿剤のみ使用
 - * 保湿剤
- 保湿剤と化粧水を使用
 - * 化粧水→保湿剤
- 保湿剤とステロイドを使用
 - * 保湿剤→ステロイド
- 化粧水、保湿剤、ステロイドを使用
 - * 化粧水→保湿剤→ステロイド



保湿剤について

当院で処方しているクリームは、尿素を含み、角質の軟化作用がある。

ひび割れなどの箇所塗ると、刺激が強くしみます。



ひび割れや傷などの箇所には使用しないようにしましょう。
またそのような部分がある場合は、医師へ相談してください。

保湿の回数

- 4回/日、手は手洗いの度が理想。

続けられなければ意味がない！！


- 日常生活の中で継続できる回数(最低3回程度)から始めてみましょう

具体的なケア方法 ～保護①～

① 圧迫や損傷を避ける

- 木綿の手袋や靴下を着用する
- 踵の高い靴は履かない。
- 靴はサイズの合ったものを使用する。
- 健康サンダルは履かない。
- 足つぼマッサージはしない。
- 軽石は使用しない。
- 重いものを長時間持たない。
- ぞうきん絞りはしない。
- ジョギング、長時間の歩行、エアロビなどの禁止。
- 絆創膏は使用しない





具体的なケア方法 ～保護②～

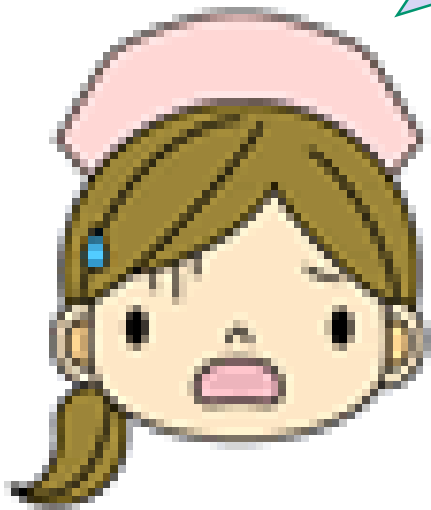
②刺激を避ける

- アルコールや香料含有のものは使用しない。
- 炊事、水仕事の際にはゴム手袋を使用し、直接洗剤などが触れないようにする。
→ゴム手袋は熱を保持することにつながるため、長時間の使用は避ける。

③日焼けを避ける

手足症症候群の初発症状

- ・本のページが開けにくい
- ・お札が数えにくい
- ・箸が持ちにくい
- ・入浴時に手足の皮膚がしみる
- ・革靴を履くと違和感がある
- ・スーパーのビニール袋が開けられない
- ・パソコンのキーボードが打ちづらい
- ・包丁が持ちにくい
- ・手足の皮膚にちくちく感がある
- ・手足に赤みがある



全身倦怠感(体のだるさ)

- ・内服治療を続けていると、体のだるさが出現してくることがあります。



【対策】

- ・音楽を聴いたり、読書をするなど気晴らしをしたり、無理をせずゆっくり横になって休むようにしましょう。
- ・症状が強く、日常生活がままならない場合は、医師に相談しましょう



下痢



- どの薬剤でも約30%程度の頻度で起こると言われています。



【対策】

- 水分補給: 体液、電解質が喪失するため、経口補水液などを少量ずつ摂りましょう。
- 下痢止め: 退院時に処方される止瀉剤を内服しましょう
- 食事の注意点: 刺激の少ない、軟らかい食事を摂取しましょう。香辛料の強いもの、消化が悪いものは控えましょう。

食欲不振（食欲低下）



- ・ 各薬剤で発生頻度は異なるものの、約15～25%出現すると言われています。



- ・ 無理に食べようとはせずに、食べられそうなときに、食べられる分だけ食べるようにしましょう。
- ・ アイスクリームやゼリー、卵豆腐、冷奴など口当たりの良い、冷たいものを食べてみましょう。
- ・ 経口による飲食がすすまない場合は、栄養補助食品を試してみましょう。

抗がん剤による副作用ではありませんが・・・

1、便秘

肝がんの方は、肝性脳症予防のために、排便コントロールが重要となってきます

2、むくみ


肝臓の機能が低下すると、肝臓での物質を合成する能力が低下します。その物質には、アルブミンも含まれます。アルブミンが低下すると、血管外へ水分が逃げてしまい、その結果、むくみとなります。

便秘について

- 便秘とは

一般的に便量や排便回数が減少した状態を指すが、便量や排便回数は個人差が大きい。臨床的には3日以上排便のない場合便秘と定義されている。たとえ排便が毎日あったとしても、少量で不快感が伴うときは便秘といえる。





どのタイプの便秘??

【タイプ1】

- 便は硬くて大きい
- 便意を我慢することがある
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が出口で固まっている



【タイプ2】

□便は硬く太くコロコロしている

□加齢・運動不足などで筋力が落ちた

□ダイエットや食欲低下などで食事量・食物繊維量が減った

□便意をあまり感じない

□常にお腹が張っている

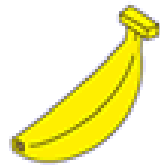


【タイプ3】

- 便はウサギのフンの様に小さくコロコロしている
- 最近ストレスを感じている
- 突然激しい便意を感じる
- 便秘と下痢の症状が交互に生じる
- 下腹部に張りや痛みがある

タイプ1

- ・水溶性食物繊維と水分を積極的に摂って、軟らかく量のある便の状態を作しましょう。
- ・朝食はしっかりと摂り、朝はトイレに行くといった規則正しい習慣を作ることも大事です。



タイプ2

- ・筋力の衰えが原因なので、ジョギングやウォーキングなどで少しずつ筋力を鍛えましょう
- ・腸の運動が弱くなっているタイプなので、根菜や緑黄色野菜などの不溶性食物繊維を積極的に摂ることで、腸を刺激することを意識しましょう。また腸管に物理的に刺激を与える食品（レモン、みかん、ヨーグルト、冷たいまたは熱い水、牛乳など）





タイプ3

- ・腸内環境を整えてくれる働きがある水溶性食物繊維を含む、海藻やこんにゃくなどお意識して摂りましょう
- ・逆に不溶性の食物繊維（根菜、緑黄色野菜、きのこ、豆類など）は大腸への刺激が強く、症状が悪化する恐れもあるため、摂取は控えましょう。
- ・刺激性のある食品は控えましょう。


症状緩和におけるアロマセラピー

11西病棟では、薬剤による症状緩和とは別にアロマオイルを使用した、症状コントロールに取り組んでいます。

★アロマセラピーとは

- ・植物から抽出して香り成分であらう精油を使用して、心身のトラブル回復に役立てる療法です
- ・欧米では、がんの症状や治療の副作用軽減のための補助療法として行われるようになってきている。

★薬物療法は即効力がある反面、副作用も出てくるが、アロマセラピーは、精油の量や種類などの用法を守れば、穏やかな作用でサポート療法になると言われている。



むくみについて



1、オイルのブレンド

・精油（香りのオイル）

ラベンダー 1%

ローズマリー 0.5%

ティートリー 0.5%

・キャリアオイル（希釈のオイル）

アーモンドオイル

ホホバオイル




ラベンダー

- 植物種：シソ科
- 抽出部位：花、葉
- 効能：リラックス効果、痛みを抑える、抗菌、末梢血管拡張
炎症を抑えるなど



ローズマリー

- 植物種：シソ科
- 抽出部位：葉
- 効能：血行促進、むくみ・痛み軽減、抗菌、筋肉を緩めるなど



ティートリー

- 植物種：フトモモ科
- 抽出部位：葉、小枝
- 効能：リフレッシュ効果、痛み・炎症を抑える、抗菌、免疫力促進など



キャリアオイルの効果



・アーモンドオイル

浸透力、保湿力がある

皮膚の炎症を抑える

かゆみを抑える

・ホホバオイル

浸透力、保湿力がある

皮膚の炎症を抑える

皮膚を軟らかくする

1日5分!

足のむくみを解消する マッサージ方法



太ももはリンパの流れが滞りやすく、
むくみやすい部分であるだけでなく
余分な脂肪がつきやすいという特徴があります。

足のむくみを解消するためには
太ももの付け根（そけい部）にある
リンパ節からマッサージをして足全体のリンパの流れを改善しましょう。



1、太ももの付け根にあるリンパ節を刺激

まず リンパ節にある太ももの付け根に注目しましょう。

あぐらをかき感じで両膝を深く曲げて座り、両手のひらを重ねるように、ももの付け根に当て、身体の重みでゆっくりと圧力をかけます。

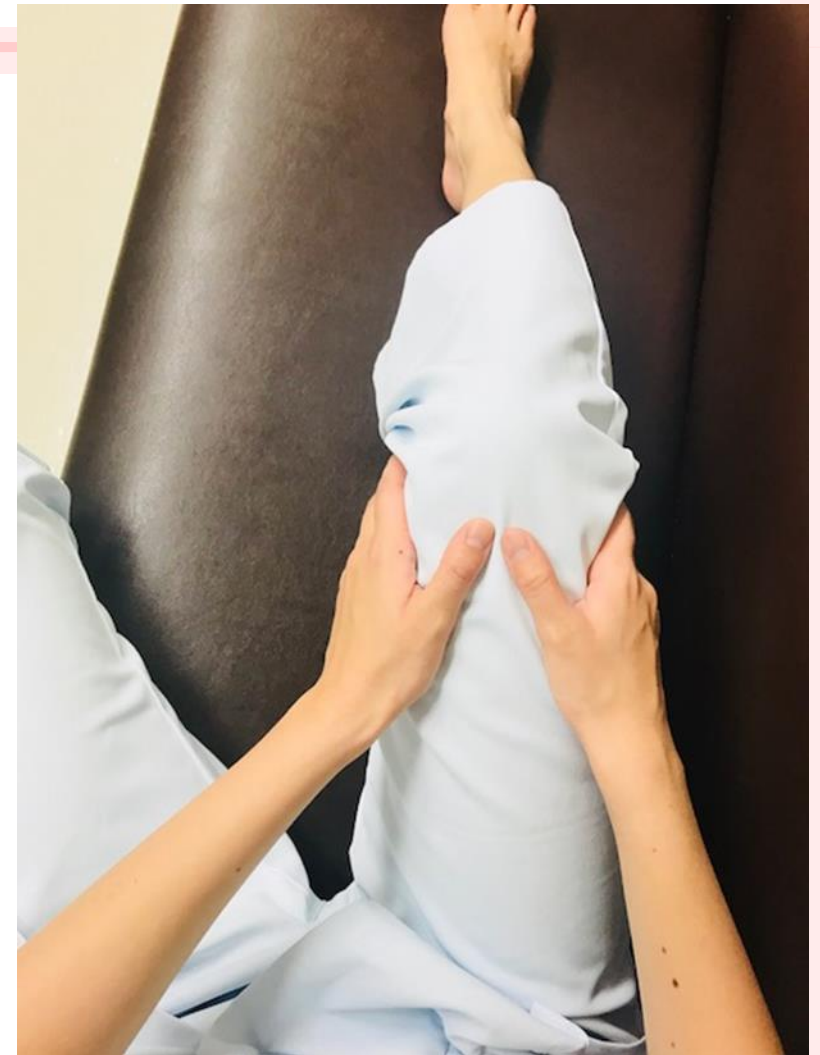
※左右それぞれ5回ずつ行います。
最初にももの付け根にあるリンパ節を刺激することでリンパが流れやすくなり、余分な水分や老廃物の除去を促進します。



2、膝から足の付け根にかけてマッサージ

軽く膝を曲げた状態で足を前に伸ばして、床に座り、両手で包みこむように膝から徐々に太ももに向かって、優しくなで上げます。太ももは太さがあるので、裏側、内側、外側と分けて行います。

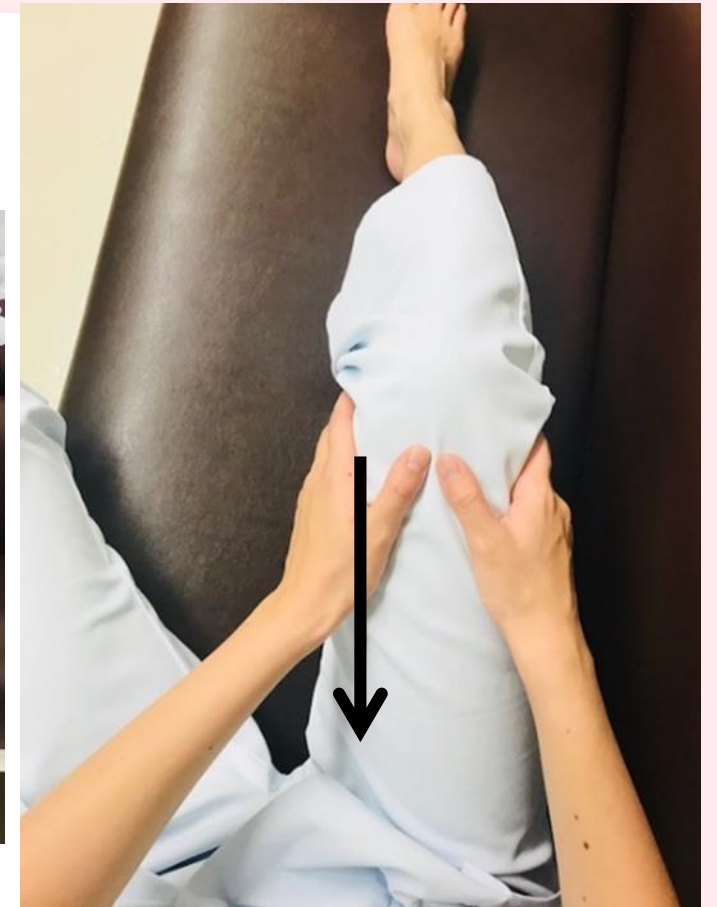
※左右とも5回ずつ行います



3、膝の裏側にあるリンパ節もしっかり刺激

脚の裏側にある凹みに親指以外の4本の指をあて、上に向かって10回さすります。

もう一方の足も同じようにマッサージします。膝の上も同じく、手のひらを使ってさすり上げます。



4、ふくらはぎは、足首から膝に向かって優しく

足首から膝のうらに向けて、手のひら全体で優しく包みこむようにさすっていきます。

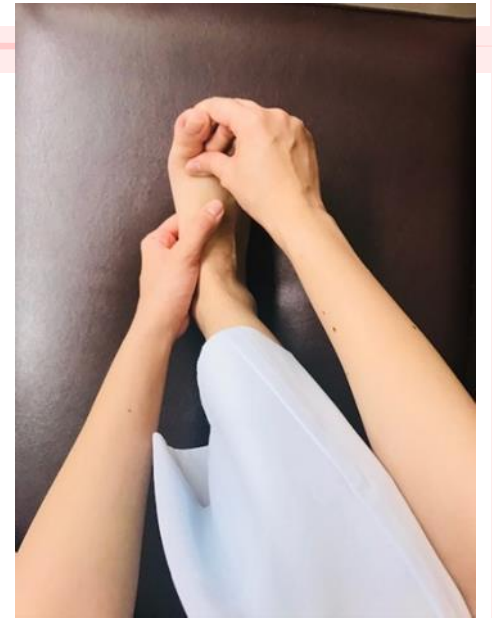
※こちらも左右5回ずつ行います。



5、つま先から足首に向けて丁寧に

足首を軽く回した後、足の甲と裏の両面を、
つま先から足首に向けて
※左右5回ずつさすります。

足の指を親指で軽く刺激してもよいでしょう。



1⇒5までマッサージしてきた順番を逆に
5⇒1まで戻りながらマッサージしましょう。
肌に摩擦などの刺激を与えないよう滑りをよく
する為にマッサージ用のオイルやクリーム
を使用するとよいでしょう。

※飲酒後のマッサージは、急激にアルコール
を体内に循環させてしまうため避けましょう。
心臓病、糖尿病、高血圧等の方は身体に悪影
響を及ぼすことがありますので医師に相談し
てから行いましょう。


1日のうちで最も血行が良くなる
入浴後にするのがおすすめ
です。



便秘に対するアロマセラピー

- ・ローズマリー(1%)、ペパーミント(1%)のアロマオイルを使用します。腹部に塗布し5分以上かけて腹部マッサージをします。





おわりに

- 内服抗がん剤の治療中は、副作用の予防対策、また症状出現時の早期対策が安楽な治療継続、また副作用による治療の中断の短期化に繋がるので、重要となってきます。日々の体調の変化に注意しましょう。
- 対策を行っても症状が悪化、日常生活に支障を来たすような場合は、医師へ相談しましょう。