

化学療法を受けられる 患者さんへ



岐阜大学医学部附属病院

目 次

1. はじめに	・・・ 1
2. 使用する薬剤と投与方法	・・・ 3
3. 内服抗がん剤の注意点	・・・ 4
4. 抗がん剤による主な副作用とその対策	・・・ 5
・ アレルギー反応、インフュージョンリアクション	・・・ 7
・ 血管外漏出、血管痛	・・・ 8
・ 吐き気、嘔吐	・・・ 9
・ 骨髄抑制	・・・ 10
・ 倦怠感	・・・ 12
・ 末梢神経障害（しびれ）	・・・ 13
・ 口内炎	・・・ 14
・ 便秘	・・・ 15
・ 下痢	・・・ 16
・ 皮膚障害	・・・ 17
・ 脱毛	・・・ 19
5. ご自宅での曝露対策	・・・ 20
6. 治療ダイアリー	・・・ 22
7. 他の医療機関との連携	・・・ 72
8. 体調が悪くなった場合	・・・ 76

【連絡先】

岐阜大学医学部附属病院	058-230-6000（代表）
平日 9:00～17:15	058-230-7169（外来化学療法室）
夜間 17:15～翌 9:00	
または土・日・祝日	058-230-7088（薬剤部）

1. はじめに

この冊子は、化学療法を受けられる患者さんにより安心して治療を受けていただくために作成しました。

がんの治療においては、体のことやくすりの副作用を患者さんにも知っていただき、医療者と一緒に治療していくことが大切です。安心して治療を続ける方法を一緒に見つけていきましょう。

がんの治療法は？

がんの治療には大きくわけて【手術療法】、【放射線治療】、【化学療法】があり、乳癌・子宮がん・前立腺がんの場合は【ホルモン療法】も加わります。体の状態に合わせて、最善の策を選択します。

化学療法とは？

がん化学療法とは、抗がん剤を用いてがん細胞を攻撃する治療法のことをいいます。抗がん剤はがん細胞に直接または間接的にはたらき、がんの増殖を抑えたり、死滅させます。

これにより、治癒、もしくは延命、あるいはがんによる症状の緩和等が期待できます。さらにがんの再発を抑えるために使用することもあります。化学療法による治療の目的はがんの種類や進行度合いにより異なります。

抗がん剤には内服薬や注射薬、点滴薬などがあります。

化学療法で使われる薬の種類

がん化学療法では様々な種類の抗がん剤が使用されます。使用される薬は、がんの種類によって異なります。

■ 殺細胞型抗がん剤（従来型の抗がん剤）

主としてがんが細胞分裂する過程に働きかけ、がん細胞の増殖を妨げます。がん細胞が成長するのに必要な物質を作らせないようにしたり、反対に過剰につくらせたりして、がん細胞の増殖を妨害し、死滅を促します。

■ 分子標的薬

がん細胞に発現している特定の分子（遺伝子やタンパク質）をターゲットとして、その部分だけに作用する薬のことです。がん細胞に特定の分子が存在するかは病理検査や遺伝子検査で調べます。

■ 免疫チェックポイント阻害薬

がん細胞による免疫細胞の不活性化(免疫チェックポイント)を阻害する薬のことです。これにより、自分の免疫細胞ががん細胞を排除しようとする働きを助けます。

■ ホルモン療法

乳がんや子宮がん・前立腺がんなど、体内の特定のホルモンの影響を受けて増殖するがんに対して使用します。がんの増殖に関係するホルモンの生成を抑える薬や、ホルモンががんに作用するのを防ぐ薬があります。

疑問や質問がありましたら、遠慮なく医師、看護師、薬剤師などの医療スタッフに聞いてください。

* このパンフレット内でのおくすりの名前は当院で採用している商品名を記載しています。

2. 使用する薬剤と投与方法

3. 内服抗がん剤の注意点

- ◆ 内服抗がん剤は**決められた量を決められた時間**に内服しましょう。
- ◆ 食事の影響を受けるおくすりもあります。
- ◆ 現在、他の病院・クリニック等で処方されているおくすり、市販薬（ドラッグストア等で購入できるもの）、サプリメントがありましたら、医師、薬剤師、看護師に伝えてください。飲み合わせによっては問題となる場合があります。
- ◆ 飲み忘れた場合に、**2 回分の量を飲まないでください**。飲み忘れた分はそのまま残しておき、医師、薬剤師、看護師に伝えてください。
- ◆ 間違って飲んでしまったときや、多く飲みすぎてしまった場合は、医師、薬剤師、看護師に連絡してください。
- ◆ おくすりは直射日光や湿気を避けて保存してください。
- ◆ 子供の手の届かないところに保存し、決してほかの人に譲らないでください。



㊦ くすりの飲み方

名前	朝 (時)	昼 (時)	夕 (時)	眠前 (時)

- ☐ 食後に飲んでください。
- ☐ 空腹時に飲んでください。
- ☐ 休薬期間が必要なおくすりです。内服する期間を確認しましょう。



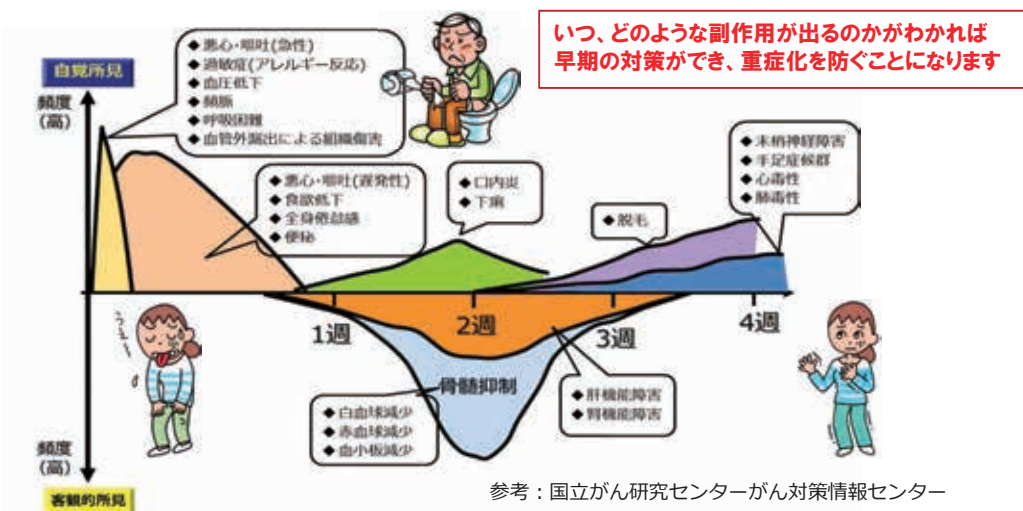
4. 抗がん剤による主な副作用とその対策

抗がん剤は、がん細胞の増殖を抑えますが、同時に正常な細胞にも作用します。そのため、抗がん剤使用時には程度の差はあれ、副作用がほぼ必発すると考えなければなりません。特に、再生速度が速い細胞では抗がん剤の影響を受けやすく、白血球、口腔粘膜、胃腸粘膜、毛根などの細胞は抗がん剤の標的になりやすく、白血球減少、口内炎、吐き気やむかつき、下痢、脱毛などは比較的起こりやすい副作用です。

抗がん剤による副作用には個人差があり、ほとんど出ない方もあればつらい症状で悩まれる方もおられます。また抗がん剤の種類によっても大きく違います。副作用が起こる時期は症状によって異なります。患者さんが安心して抗がん剤による治療を受けることができるように、あらかじめ予想される副作用症状を知り、副作用対策をたてておくことが重要です。また患者さん自身が生活上注意したり工夫したりすることで、予防できるものも多くなります。

抗がん剤治療においては、治療効果が出ていても副作用が出ることによって治療の継続ができなくなると、がんが再発したり増殖することになってしまいます。

がん医療チームでは、抗がん剤の副作用が治療の妨げにならないよう、また、患者さまの不安を軽減するよう常に心がけて取り組んでいます。



投与日 : 過敏症、血圧低下、吐き気・嘔吐、血管外漏出・血管痛、発熱
 2～7日 : 疲れやすい、だるい、食欲不振、吐き気・嘔吐、便秘、下痢
 7～14日 : 口内炎、下痢、白血球減少・貧血・血小板減少
 14～28日 : 脱毛、手足のしびれ、皮膚障害

あなたの治療で出現しやすい副作用は・・・

【主な副作用】

- ☐ 過敏反応（アレルギー ・ インフュージョンリアクション）
- ☐ 血管外漏出 ☐ 血管痛
- ☐ 消化器症状（吐き気、嘔吐、食欲不振）
- ☐ 便秘 ☐ 下痢
- ☐ 感染症 ☐ 貧血 ☐ 出血
- ☐ 口内炎
- ☐ 倦怠感
- ☐ 末梢神経障害
- ☐ 皮膚障害（手足症候群・ざ瘡様皮疹・そう痒）
- ☐ 脱毛
- ☐ 爪囲炎
- ☐ 筋肉痛／関節痛
- ☐ 味覚異常
- ☐
- ☐

【その他の副作用】

- ☐ 腎障害 ☐ 肝障害 ☐ 心毒性 ☐ 肺毒性（間質性肺炎）
- ☐ 浮腫 ☐ 眼障害（流涙）
- ☐ 高血圧 ☐ タンパク尿
- ☐ 内分泌異常
- ☐
- ☐
- ☐

㊦ アレルギー反応・インフュージョンリアクション

点滴中 30 分以内に発疹や発熱などのアレルギー反応があらわれることがあります。アレルギーが起きたおくすりを再投与すると重症化する可能性があります。

一方、リツキシマブ、アービタックス、ベクティビックス、ハーセプチン、アバスタチン、サイラムザ、オブジーボ、キイトルーダ、ドキシルなどのおくすりではインフュージョンリアクションと呼ばれる投与後の症状が出現することがあります。初めておくすりを点滴するときに発症しやすく、2 回目以降は軽減することが多いです。

抗がん剤の種類によっては、治療前にアレルギー止めのおくすりを使用します。

パクリタキセルの溶解液の中にはアルコールが含まれます。アルコール過敏症の方はお知らせください。

<過敏症が疑われる症状>

- 発熱、寒気
 - 発疹（皮膚の赤みやぶつぶつ）、かゆみ
 - 咳、息苦しさ、のどの違和感
- 点滴中に症状を感じたら必ずスタッフに声をかけるか、ナースコールを押してください。

血管外漏出 ・ 血管痛

治療を繰り返すことにより、血管がもろくなり、おくすりが血管外に漏れやすくなります。

おくすりの種類によっては、皮膚に強いダメージをあたえる場合があります。また、おくすりの種類によっては、針を刺した血管に沿った痛みが出てくる場合があります。

針を刺した部位の違和感がある場合には、我慢せず、すぐにスタッフに声をかけてください。血管外に漏れた場合、早期の対策を行えば症状は軽減されます。

＜① 血管外漏出には特に注意が必要で、十分な対策が必要なもの： 皮膚に強いダメージを与える＞

エピルビシン、ドキソルビシン、テラルビシン、イダマイシン、ノバントロン、マイトマイシン、コスメゲン、ドセタキセル、パクリタキセル、ロゼウス、オンコビン、エクザール、サイメリン など

＜② 血管外漏出した場合に対策が必要なもの：皮膚に炎症を起こす抗がん剤＞

トポテシン、エトポシド、ハイカムチン、イホマイド、エンドキサン、ダカルバジン、カルボプラチン、シスプラチン、アクブラ、ゲムシタビン、フルオロウラシル など

＜血管痛を起こしやすい抗がん剤＞

エルブラット、ゲムシタビン、ダカルバジン、トレアキシン など

◆ 次のような症状があるときはすぐに医療スタッフに連絡しましょう！

- 針を刺した部位に痛みを感じる、赤くはれる

㊦ 吐き気・嘔吐

吐き気や嘔吐は抗がん剤治療において全般的に見られる副作用です。しかし、その程度は抗がん剤の種類によって大きく異なります。

抗がん剤による吐き気や嘔吐は、治療を開始したすぐ後から出始め、その後、長いときには 1 週間程度続く場合があります。



最近では強力な吐き気止めのくすりが開発され、吐き気や嘔吐で辛いおmoiをされる方が非常に少なくなりました。

吐き気止めのおくすりを使ったにもかかわらず、吐き気が強いときや、吐き気止めの服用が困難な場合には、医師、薬剤師、看護師に相談してください。

<セルフケアのポイント>

- 治療前の食事は消化の良いものを選び、食事量を少なめにしましょう。
- 治療日は体をしめつけるような衣服は避けるようにしましょう。
- 治療後の食事は無理せずに食べられるものを食べましょう。
- 治療日は、特に食後 1 時間ぐらいいは横にならないようにしましょう。
- 治療後は水分を多めにとりましょう。
- 吐き気や嘔吐症状がある場合は、氷を口に含んだり、冷水でうがいをすると効果的です。

◆ 次のような症状があるときはすぐに医療スタッフに連絡しましょう！

➤ 吐き気・嘔吐が続き、食事や水分がほとんどとれないとき

② 骨髄抑制

骨髄でつくられる血球（血液中の成分）が減少することをいい、多くの抗がん剤に共通してみられる副作用です。自覚症状が出ないこともあるため、治療中は定期的に血液検査を行います。

治療予定日に強い骨髄抑制が見られる場合には、治療を延期したり、おくすりの量を減らすことがあります。

【白血球・好中球減少】

白血球は体の中で、細菌と闘う役割を持っています。白血球の数が少なくなると、細菌に対する体の抵抗力が弱くなり、いろいろな部位(口、肺、皮膚、尿路、腸、肛門、性器など)で感染症を起こしやすくなります。抗がん剤が投与されて白血球が最も低い値になるのは 7～14 日目頃 であり、この頃には感染のリスクが高くなります。白血球数が低下し、熱が出れば抗菌薬や抗生物質が使われます。白血球が過度に減少した場合には、白血球を増やす手段として注射薬が使われます。

<感染症が疑われる症状>

- 37.5℃以上の発熱、寒気、ふるえ、せき、のどの痛み
- 歯肉炎、虫歯、口内炎、下痢、腹痛、肛門痛
- 排尿時の痛み、血尿、頻尿、排尿後も尿が残る感じ
- 皮膚の発疹、発赤、おりものの増加、性器出血、陰部のかゆみ

感染症を**予防**することと、発熱などの症状が出現したときに**早期に対応**することが重要です。

◆ 次のような症状があるときは**すぐに医療スタッフに連絡し、病院を受診**しましょう！

**37.5℃(口の中で測った場合は 38℃)以上の発熱やのどの痛み、
排尿時の痛みなどの感染の症状が現れたとき**



<セルフケアのポイント>

- 食事前、外出後に**手洗い、うがい**をしっかりとしましょう。
- 体を清潔に保ち、トイレ後、陰部を洗浄することや皮膚を乾燥させないことを心がけてください。**毎日入浴**するようにしましょう。
- 口の中を清潔に保つために、食後、寝る前の歯磨きを行いましょう。
- 風邪をひいている人には近づかず、**人ごみを避け**ましょう。外出するときはマスクをすると良いでしょう。
- 切り傷に気を付けてください。庭いじりをするときは手袋をしましょう。
- 白血球が減少する時期は生もの(魚、肉、卵、野菜など)は避けましょう。
- **インフルエンザの予防接種**を行いましょう。



【赤血球減少 ・ 貧血】

赤血球が減少すると貧血になり、疲れやすくなったり、めまいが起きたりします。急激に貧血が進行することは少ないですが、治療を続けていく過程で軽い貧血状態になることもあります。

疲れを感じたら、あまり無理をせず、休むようにしましょう。

良質のたんぱく質や鉄分をとり、栄養管理にも気を付けましょう。

<貧血で起きる症状>

- めまい、立ちくらみ
- 体のだるさ
- 動悸、息切れ



【血小板減少】

血小板は出血時に血液を固める働きがあります。血小板が減少すると小さな傷でも出血したり、血が止まりにくくなります。

治療中はケガや転倒などしないように十分注意してください。

やわらかい歯ブラシの使用や電気カミソリの使用をお勧めします。

<血小板減少で起きる症状>

- 血がとまりにくい
- 鼻血や歯茎出血が起きやすい
- 内出血(アザ)が起きやすい

◎ 倦怠感

抗がん剤投与後～数日間にかけて、脱力感や疲労感、倦怠感を感じることがあります。抗がん剤以外にも、病気(がん、貧血、糖尿病など)や睡眠不足による影響も考えられます。症状が辛い場合にはおくすりを使用する場合があります。

<倦怠感によって起きる症状>

- 続けて歩くことが困難、階段の昇り降りの途中で立ち止まる
- 集中力がない、仕事や家事ができない
- 体を起こしていることがつらい
- 物事に関心がわからない、趣味など好きなことができない

<セルフケアのポイント>

- 十分な睡眠をとみましょう。
- バランスの良い食事をとりましょう。カフェインやアルコールは控えめに。
- 仕事や家事などの日常生活を無理に控える必要はありません。
- 定期的に軽い運動をすることもよいでしょう。
- 気分転換に、リフレッシュできる趣味などに取り組むのもおすすめです。



◆ 生活に支障が出るような倦怠感が続くときは医療スタッフに連絡しましょう！

② 末梢神経障害（手足のしびれ）

ある特定の抗がん剤の投与により手足の知覚神経や運動神経が傷つくことによって引き起こされるしびれや痛みを伴う症状が現れることがあります。

症状としては、足先や指先の感覚の麻痺、しびれ、痛みがあり、手足に力が入らない、手がしびれて物が持てない、ボタンがかけられない、手足の皮が厚くなった感じがする、などがあります。ひどい場合には治療を一時中断したり、変更することがあります。

症状が出るのは点滴後3～5日目頃であり、治療が終わっても症状が持続し、治まるまでに数カ月～1年以上と長期間かかることもあります。



<末梢神経障害を起こしやすい抗がん剤>

オンコビン、エグザール、パクリタキセル、アブラキサン、ドセタキセル、エルプラット、ベルケイド など

痺れを改善するおくすりもあります。生活に支障をきたす痺れがある場合には、医療スタッフにご相談ください。

<セルフケアのポイント>

- 足を締め付ける靴下や靴を履かないようにしましょう。
- マッサージしたり、温めたりすると症状が和らぐことがあります。ただし、症状が悪くなった場合は、中止してください。
- 小さな傷に気付かずに悪化していることがあるので、傷がないかこまめに確認しましょう。
- しびれで転びやすくなるので、注意しましょう。
- 感覚が鈍くなるので、けが、火傷、凍傷に注意しましょう。
- 冷たい食べ物や飲み物は避けましょう（特にエルプラット投与中の方）。

② 口内炎

口腔粘膜の細胞は7～14日間のサイクルで再生を繰り返しており、抗がん剤や放射線によって粘膜細胞の再生が障害されると口内炎が生じます。造血幹細胞移植を行う前に大量の抗がん剤治療を受ける患者さんや抗がん剤と放射線を組み合わせた治療が行われる口腔や咽喉部のがん患者さんでは、高頻度に口内炎が起こります。それ以外には、フルオロウラシルやメソトレキセートも口内炎を引き起こしやすいといわれています。口内炎がひどい場合には、痛みのために食事ができなくなり、治療の継続も困難となることがあります。

<口内炎の症状>

- しみる、痛みがある
- できものがある(赤み、白点、腫れ、ただれ、潰瘍、水泡)
- 出血している



<口内炎に対して使われるお薬>

- うがい薬・・・口内炎を予防したり、治りを早くする目的で使用します。
- ステロイドを含んだ塗り薬・・・炎症を抑える目的で使います。
- 痛み止め・・・口内炎の痛みを和らげる目的で使用します。

<セルフケアのポイント>

- 治療開始前に、歯科で口の状態の確認や、ブラッシング手技の確認、義歯のメンテナンスなどを済ませておくことをお勧めします。
- 口の中をなるべく清潔に保つようにしましょう。
毎食後、就寝前に歯磨きをしましょう。
こまめにうがいをしましょう。
義歯は義歯洗浄液につけ、よくすすいで清潔に保つようにしましょう。
- くちびるの潤いを保ちましょう。
リップクリームやワセリンの使用もお勧めです。

<症状があるときの注意点>

- 刺激の強い食べ物は避け、柔らかいものを食べましょう。
- 無理をせずに、栄養食品を利用しカロリーを補いましょう。
- 口の中をよく観察し、乾燥を避け、清潔に保ちましょう。



◆ 次のような症状があるときはすぐに医療スタッフに連絡しましょう！

➤ 口の中が痛くて、食事や水分を摂ることが出来ないとき

㊦ 便秘

ある種の抗がん剤や吐き気止めによって腸の運動が弱くなり、いつもより便が出にくくなることがあります。



<便秘に対して使われるお薬>

- 腸の運動を強める下剤
- 便の水分を保ち、便を柔らかくする下剤

<セルフケアのポイント>

- 水分を十分に摂り、繊維の多い食事を心がけましょう。
- おなかを時計方向にさすったりマッサージしてみましょう。
- 無理のない程度の軽い運動を心がけると良いでしょう。

◆ 次のような症状があるときは医療スタッフに連絡しましょう！

➤便秘が長引き、おなかが張って苦しいとき

ブリストルスケールによる便の性状分類

非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
↑ 消化管の 通過時間 ↓	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にむび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便 泥状の便
非常に早い (約10時間)	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

参考：排便ケアナビ、Luke J O'Donnell, et al. The BMJ. 1990;300(6722):439-440.

㊦ 下痢

腸管粘膜の細胞は活発に再生を繰り返しているために抗がん剤や放射線によって傷害を受けやすく、下痢が引き起こされます。

トポテシンやフルオロウラシルの注射薬、ジオトリフ錠などを使った場合に起きやすいといわれています。

下痢がひどい場合には脱水や電解質の異常を来しますので十分に注意する必要があります。さらに、腸管粘膜障害による感染症にも注意しなければなりません。このため、水分補給とともに感染症の予防も必要となることがあります。

<下痢に対して使われるお薬>

整腸剤や止瀉薬、抗コリン薬などが処方されます。ただし、漫然と長期間使用することはかえってよくないため、注意してください。

<セルフケアのポイント>

- 腹部を冷やさないようにし、衣服やカイロなどで腹部を保温するとよいでしょう。
- 下痢が続くと脱水症状になりやすいので、水分補給を心がけましょう。
- 消化がよく、栄養価の高い食品を少量ずつ回数を多くしてとるようにしましょう。
- 排便後は肛門をトイレットペーパーで強くこすらないようにしましょう。
- 刺激の強い食べ物やアルコールは控えましょう。

◆ 次のような症状があるときは医療スタッフに連絡しましょう！

- いつもの便の回数より3回以上増えたとき、水様便（固形や泥状ではない便）が続くとき
- 周期的に腹痛が起きるとき
- 下痢が起こり、水分摂取もできないとき



㊦ 皮膚障害（手足症候群およびざ瘡様皮疹・皮膚乾燥）

【手足症候群】

手足症候群というのは文字通り、手掌と足裏に限定して起こる症状であり、発赤、血管拡張、腫れ、などの症状が現れ、ひどい場合には角質層のはく離、水疱、ヒリヒリ感や焼きつくような痛みを伴います。

<手足症候群を起こしやすい抗がん剤>

ゼローダ、エスワンタイホウ、ネクサバル、スーテント、スチバーガ、フルオロウラシル、ドキシル など

<手足症候群に対して使用されるおくすり>

- 保湿剤・・・手足の乾燥を防ぎ、症状の出現を予防したり、悪化させないようにします。
- ステロイドを含んだ塗り薬・・・炎症を抑える目的で使います。
- 痛み止め・・・手足の痛みを和らげる目的で使用します。
状態によっては、おくすりを一時的にお休みしたり、減量したりします。

◆ 次のような症状があるときは医療スタッフに連絡しましょう！

➤ 手足が赤く腫れて痛みがあるとき

【ざ瘡様皮疹 ・ 皮膚乾燥】

ある種の抗がん剤は皮疹、ざ瘡様皮疹（にきびのような発疹や吹き出もの）、皮膚乾燥、皮膚の亀裂、爪周囲の炎症などの皮膚障害を引き起こしやすく、かゆみや痛みを伴うことがあります。顔面に紅斑やざ瘡様皮疹が起これば人と対面するのがいやになり、精神的に落ち込んでしまうこともあります。



<ざ瘡様皮疹 ・ 皮膚障害を起こしやすい抗がん剤>

アービタックス、ベクティビックス、イレッサ、タルセバ、ジオトリフ、タグリッソ など

<主な症状と出現時期>

- 手足症候群 : 4～8 週
- ざ瘡様皮膚炎 : 1～4 週 顔や胸など皮膚の薄い部位に出やすいです。
- 皮膚乾燥（皮膚の乾燥、ひび割れ、ひどいかゆみ）: 4～5 週
- 爪囲炎（爪のまわりの炎症）: 6～8 週

<皮膚障害の予防と治療>

- 保湿剤・・・手足の乾燥を防ぎ、症状の出現を予防したり、悪化させないようにします。
- ステロイドを含んだ塗り薬・・・炎症を抑える目的で使います。
- 抗生剤・・・ざ瘡様皮疹の予防や治療に用いることがあります。

<セルフケアのポイント>

保清（皮膚を清潔に保つ）、**保湿**（皮膚に潤いを与える）、**保護**（刺激をさけて皮膚を守る）

● 日頃から皮膚を清潔に保ちましょう

- ・ 炎症や感染を起こさないようにするために、入浴・シャワーで清潔を保持しましょう。
- ・ 皮膚に刺激の少ない石けん、ぬるま湯を使用し、皮膚に負担をかけないようにしましょう。
- ・ 皮膚のバリア機能を補うために、入浴後は保湿剤を塗布し乾燥を防ぐようにしましょう。



● 保湿を心がけましょう

- ・ 症状がでていなくても、保湿剤を塗ることで予防できます。
- ・ 1日に何回か、こまめに塗りなおしましょう。
- ・ 木綿の手袋や靴下を使用すると良いでしょう。

● 外出時、日光にあたらないように気をつけましょう

- ・ 直射日光を避けましょう。長袖の服を着る、広いつばのある帽子をかぶるなどを外からの刺激を最小限にし、皮膚症状の悪化を予防しましょう。
- ・ 紫外線防御効果の高い日焼け止め（SPF値、PA値の大きいもの）を使用しましょう。汗をかいた場合は2時間おきぐらいで日焼け止めを使用するようにしましょう。

● 物理的な刺激を避けましょう

- ・ 締め付けの強い服や靴、ハイヒールなどは避けましょう。
- ・ 激しい運動や指先を過度に使用する作業は避けましょう。

☺ 皮膚症状は正しいスキンケアを行い、清潔を保つことで、起こりにくくし、症状を軽くすることができます。適切なケアを続けて、皮膚症状を上手にコントロールすることが重要です。

④ 脱毛

抗がん剤の種類によっては、髪が抜けるものと抜けないものがあります。

毛髪の抜け方には個人差があります。脱毛は、抗がん剤投与の2～3週間後に多く起こり、毛髪以外の部分(体毛・眉毛・陰毛)でも起こります。髪は、抗がん剤治療が終われば3～6カ月後には再び生えてきます。



<セルフケアのポイント>

- 急に毛髪が抜けてくることが多いため、精神的に落ち込みやすくなります。あらかじめ、かつら、帽子やナイトキャップを用意しておくことで、心の準備をしておくとういでしょう
- 毛髪をあらかじめ短くしておくとう脱毛が起きた際に処理しやすいです。また洗髪は爪を立てず、やさしく行いましょう。脱毛が起きる際にピリピリ感を感じることがあります。いつも使われているシャンプーでしみるようであるならば、刺激の少ないシャンプーを使うとう効果的です。
- 毛髪への負担をなるべく掛けないようにしましょう。例えば柔らかいヘアブラシを使用したり、ドライヤーの温度を低めにするとよいでしょう。また、刺激の強いパーマやカラーリングは避けてください。

☺ 抗がん剤の副作用のなかでも人目につきやすい脱毛は精神的ショックが大きいものです。気軽に医療スタッフにも相談してください。

5. ご自宅での曝露対策

抗がん剤は体の中に入ったのち、数日かけて尿や便から排泄されます。治療を受けられる患者さんだけでなく、ご家族への影響を考慮し、気になる方はできる範囲で構いませんので以下の対策をお取りください。

■ 対策をとる期間

抗がん剤投与当日から 2 日間(48 時間)はできる範囲で対策をお取りください。3 日目以降は特別な対策は必要ありません。

経口抗がん剤の場合は、服用中および最終内服日から 2 日間は対策をお取りください。

■ 排泄

尿が便器の外に飛散しないよう、男性の方も便座に座って排泄しましょう。

排泄後はトイレの蓋を閉めて水を流しましょう。洗浄する際、水量・水圧が不十分な場合は、2 回水を流すとよいでしょう。気になる方は、排泄後、トイレ用除菌クロスなどで便座と縁をふき取るようにするとよいでしょう。

排泄後は石鹸と流水で手を洗いましょう。

■ 洗濯

抗がん剤自体や排泄物・嘔吐物で汚れた衣類や寝具等は、汚物を取り除いたあとに洗濯機に入れ、他の洗濯物とは別に、通常の洗剤で予洗いしたのち、もう一度洗濯しましょう。2 回目の洗濯はご家族のものと一緒に洗濯しても問題ありません。

明らかな汚れのない衣類や寝具は、他の洗濯物と一緒に洗濯しても構いません。

通常の汗では特別な対策は必要ありませんが、解熱した時や夏場など大量の汗をかいた場合には、上記の対策をお取りいただくとよいでしょう。

■排泄物(便や尿)の取り扱いについて

便やおむつなどの処理は使い捨ての手袋を着用して行ってください。ごみは二重にしたビニール袋に入れて密閉し、各自治体の規定に従い廃棄してください。その後、石鹼と流水で十分に手を洗いましょう。排泄物が皮膚についた場合も、石鹼と流水で十分に洗いましょう。

ストマ(人工肛門)を使用されている方は、可能であれば、抗がん剤投与 48 時間以内は、パウチの再利用はせず 1 回限りの使用としてください。また、抗がん剤投与から 48 時間以内のストマ交換はさけるとよいでしょう。

■経口抗がん剤を服用されている方へ

お薬をご自身で粉砕したり、割ったり、カプセルを開けないようにしてください。お薬を直接手に触れて服用したあとは、すぐに石鹼と流水で手を洗いましょう。服用後のパッケージなどは、ビニール袋に入れて口をしっかり閉じてから捨ててください。

■性生活について

化学療法中やそのあとは、精液などの体液に抗がん剤の成分が含まれることがあります。また抗がん剤は胎児に影響を及ぼす可能性があるため、治療を受けたあとしばらくの間は、抗がん剤の影響を受けないよう、避妊具を使用するとよいでしょう。

6. 治療ダイアリー

日々の症状について記録しておくことで、さまざまな副作用や症状の確認・把握し、緩和する方法を考えることができます。

【治療ダイアリー】 記入例

体重 56 kg

月/日		1/ 1	1/ 2	1/ 3	1/ 4			
曜日		月	火	水	木			
治療日		○				点滴した日に○		
体温		36.4	36.3	36.4	36.5			
血圧	最大	110	113	120	118			
	最小	70	75	80	80			
吐き気	最も気持ち悪い	10				我慢できない気持ち悪さを【5】として、どの程度のつらさか教えてください。		
	我慢できない	5						
	気持ち悪さなし	0						
食事量		6	3	8		普段と比べて何割くらい食べられたか記録しましょう。		
嘔吐回数			—			回数を【正】の字で記載してください。		
排便回数		—			下			
症状	口内炎				1	症状の程度を1～3で記載してください。		
	しびれ							
	倦怠感				2			
	不眠	2	1					
皮膚	症状	1						
	部位	顔						
その他								
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。	顔に湿疹が出た。夜寝られなかった。	朝、気持ち悪い。ノバミン飲んだ。		体がだるくて、仕事を休んだ。			

症状は、1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血 圧	最大						
	最小						
吐 き 気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症 状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮 膚	症状						
	部位						
そ の 他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血 圧	最大						
	最小						
吐 き 気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食 事 量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症 状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮 膚	症状						
	部位						
そ の 他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1 : 気になる程度 2 : 少しつらい 3 : とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1 : 気になる程度 2 : 少しつらい 3 : とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量	食事量						
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1 : 気になる程度 2 : 少しつらい 3 : とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

【治療ダイアリー】

体重 kg

月/日		/	/	/	/	/	/
曜日							
治療日							
体温							
血圧	最大						
	最小						
吐き気	最も気持ち悪い	10					
	なんとか我慢できる	5					
	気持ち悪さなし	0					
食事量							
	嘔吐回数						
	排便回数						
症状	口内炎						
	しびれ						
	倦怠感						
	不眠						
皮膚	症状						
	部位						
その他							
	気になる症状があった場合には記録しておきましょう。						

症状は、 1:気になる程度 2:少しつらい 3:とてもつらい で記載してください。

7. 他の医療機関との連携

連携先医療機関または施設名（ ）

日付	化学療法時の バイタルサイン	特記事項	連絡事項	担当者

日付	化学療法時の バイタルサイン	特記事項	連絡事項	担当者

日付	化学療法時の バイタルサイン	特記事項	連絡事項	担当者

日付	化学療法時の バイタルサイン	特記事項	連絡事項	担当者

8. 体調が悪くなった場合

【連絡先】

岐阜大学医学部附属病院	058-230-6000（代表）
平日 9:00～17:15	058-230-7169（外来化学療法室）
夜間 17:15～翌 9:00	
または土・日・祝日	058-230-7088（薬剤部）

名前：_____

ID（診察券に記載されている番号）：_____

お名前、ID に加え、以下のようなことを伝えると速やかに対応することができます。メモをしてから連絡するようにしましょう。

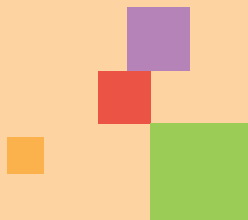
治療内容：	点滴日：
いつから：	
どんな症状：	

治療内容：	点滴日：
いつから：	
どんな症状：	

治療内容：	点滴日：
いつから：	
どんな症状：	



岐阜大学医学部附属病院は
「都道府県がん診療連携拠点病院」です



令和4年8月発行

岐阜大学医学部附属病院
がんセンター

〒501-1194 岐阜市柳戸1-1
Tel : 058-230-6000 (代表)