胸部(食道・肺・縦隔)の治療を受けられる方へ

治療中どんな変化があるのでしょうか？

　食事がのどにつかえる感じや、のどが痛くなることがあります。のどが乾燥して咳が出たり、痰が多くなったりすることもあります。

もしそのようなことが起きても多くは一時的で、治療が終われば次第におさまりますので、心配なさらないでください。

　しかし、治療が始まりこのような変化や何か変わったことがありましたら、ご自分で対処したり我慢したりせずに、どんなことでもご相談ください。

急性症状

《放射線宿酔》

　放射線治療によって一時的に起こる吐き気、食欲がなくなる、身体がだるいという「二日酔い」に似た症状を宿酔といいます。症状の程度には個人差があり、すべての人に症状が起こるわけではありません。

吐き気

食欲がない

だるい

　これらの症状は休息を取ることで回復することがほとんどです。症状は治療開始～2、3 日で起こりますが、放射線治療に身体が慣れてくると、1 週間程度で吐き気や食欲不振といった症状は良くなってきます。

治療後に起こる眠気やだるさは、放射線による反応でもありますが、毎日の治療による疲労も影響していることがあります。特に治療開始した場合の時期は、これまでの生活に毎日の通院治療を組み込んで自分自身の生活を調整していく大切な時期です。疲れたら休息を多めに取るなど生活と治療をバランス良く両立できるよう工夫していきましょう。

急性症状

《放射線皮膚炎》

皮膚炎は、治療が始まって 1～2 週間程度から「日焼け」をしたように皮膚が赤くなることやヒリヒリした症状が出てきます。症状は、治療終了後 2～4 週ほどで少しずつよくなってきます。治療前・中・後のスキンケアで症状を和らげることや悪化を防ぐことができます。

急性症状

《放射線食道炎》

胸部の放射線治療の副作用で最も生活に影響する症状です。

放射線によって食道の粘膜に炎症が起きる状態であり、治療早期から粘膜がむくみ、その後「飲み込みにくさ（嚥下障害）」「飲み込む時の痛み（嚥下痛）」「胸が焼けるような痛み」が起きます。症状のピークは 2 週間以内にあり、治療終了後 1 ヶ月ほどで症状は改善するといわれています。

晩期症状

《放射線肺炎》

治療終了後 1～6 ヶ月の間に起きる副作用（晩期有害事象）です。40Gy 以上の照射で必ず起きる肺障害ですが、咳・発熱・呼吸困難といった自覚症状が出る割合は 5～30％と少ないです。

しかし、時間の経過とともに肺線維症（肺の線維が硬くなる）に移行する場合もあり、治療終了後から長期間にわたって日常生活に影響を及ぼす症状といわれています。

日常生活は、どんなケアがいいのでしょうか？

有害事象を最小限でとどめるには、日頃の「セルフケア」がとても大切です。

《食道のつかえ感や食欲低下時のケア》

・刺激物を避け、できるだけ水分の多い食べ物を摂りましょう。

・少量を頻回に分けて摂取するのも良いでしょう。

・熱い食べ物よりも、冷やした食べ物や常温程度の食べ物にすることでにおいが少なくなり、食べやすくなります。

・水分は欠かさず摂りましょう。

・揚げ物は避け、「煮物」や「茹で物」などの調理法をお勧めします。

・禁煙、禁酒をしましょう。

《皮膚への刺激を避けましょう》

・日焼けの予防をしましょう。SPF15 以上の日焼け止めがお勧めです。スカーフの利用も有効です。

・身につける下着は締め付けがなく通気性が良いものを選びましょう。

・治療している部位には、絆創膏・湿布は使わないようにしましょう。必要なときは医師に相談してください。

・治療している部位がかゆくなることがあります。こすったり掻いたりせずに医師や看護師にご相談ください。

《気道の刺激を避ける》

・急激な温度差に注意しましょう。

　特に冬の外出時はマスクを着用しましょう。

＊ケアについてお困りのことがあれば、看護師へご相談ください＊