

# 頭部（脳）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？

治療が始まると、脱毛・頭痛・吐き気・めまいなどが起こる可能性があります。

## 《皮膚炎と脱毛》

皮膚炎は、治療が始まって1～2週程度から「日焼け」をしたように頭皮が赤くなることやヒリヒリした症状が出てきます。また、かゆみが強くなることやフケの量も増えることがあります。症状は、治療終了後2～4週ほどで少しずつ良くなってきます。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出来ます。脱毛は、治療が始まって2～4週ごろから放射線があたっている部位を中心に始まります。毛髪が生えそろうまでには、3～6ヶ月を要します。



## 《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。特に治療開始したばかりの時期は、これまでの生活に毎日の通院治療を公痕で、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。



### 《頭蓋内圧亢進症状・神経症状》

「頭痛や悪心」「吐き気」「神経症状」などが生じることがあります。頭部を伸張・屈曲させる体位は、頭蓋内圧の亢進を促進させます。また、排便時の怒責は脳血流を妨げます。その他に、照明・音・室温など環境を快適に保ち、心身の安定を図ります。睡眠に影響がある場合は、医師や看護師にご相談ください。

### ◆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。



《頭皮・頭髪のケア》※治療が終了しても2～4週間は継続しましょう。

・爪は短く切り、頭皮を傷つけないようにしましょう。

・シャンプーは、低刺激（弱酸性のものなど）を使用し、指の腹でやさしくなでるように洗いましょう。

・シャワーの水圧は弱くし、ぬるま湯で地肌から十分に洗い流しましょう。

・ドライヤーは冷風を使用し、直接温風があたらないようにしましょう。

・外出時は、帽子や日傘を使用し、日差しの強い時間の外出は控えましょう。

・パーマや毛染めはしばらく避け、開始時は医師と相談しましょう。

・脱毛し始めたら、就寝時にキャップなどを被ると枕やシーツへの毛髪の付着を防止出来ます。

・医療用ウィッグもお勧めします。看護師へご相談ください。



### 《吐き気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。

・吐き気止めは食前に内服しましょう。

・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。

### 《頭蓋内圧亢進症状・神経症状を予防するケア》

- ・排便時の怒責を避けるため、排便のコントロールを行いましょう。必要に応じて緩下剤などを用いて調整します。



- ・脳に刺激になるような、大きな音や光など外からの刺激を出来るだけ避けましょう。

- ・睡眠を十分に取らしましょう。

- ・禁酒、禁煙をしましょう。



**\*ケアについてお困りの事があれば、看護師へご相談下さい\***