

## 乳房への治療を受けられる方へ

治療中、こんなことが起こる可能性があります。

### 《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出来るよう工夫していきましょう。



## ◆食事が摂りにくいとき

- ・無理せず、少しずつ、食べられるものを食べましょう。
- ・出来るだけ水分の多い食べ物や、消化の良い物を選びましょう。
- ・消化に悪い食べ物（脂肪の多いもの、食物繊維の多いもの）や、刺激物は避けましょう。

「煮物」や「茹で物」などの調理法をお勧めします。

- ・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。
- ・禁酒、禁煙をしましょう。



消化に良いものの例	消化に悪いものの例
<p>〈主食〉 ご飯・お粥 食パン そうめん うどん</p> <p>〈主菜〉 脂肪の少ない肉 白身魚 豆腐・納豆 卵</p> <p>〈副菜〉 繊維の軟らかい野菜 (大根、人参、かぶ、玉葱、皮むき・種無しトマト皮むきなす、ほうれん草、キャベツ、白菜 等)</p> <p>〈芋類〉 (じゃが芋、里芋、長芋、大和芋)</p> <p>〈その他〉 乳製品(ヨーグルト、牛乳、チーズ、乳酸菌飲料)、マヨネーズ、バター</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 繊維の固い野菜(ごぼう、筍、ｺｰﾝ、山菜)</li><li>・ いか・たこ 海藻類 きのことｺﾝﾖｸ類</li><li>・ 脂身の多い肉 (鶏皮、ﾊﾞﾗ肉、ﾊﾞｰｺﾝ)</li><li>・ 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物</li></ul> <p>などの硬くて脂質が多いものは控えましょう</p> <p>※刺激が強いものも避けましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 香辛料 (辛子、カレー粉、わさび)</li><li>・ 味が濃過ぎるもの</li><li>・ 熱過ぎる、冷た過ぎるもの</li></ul>

## 《放射線皮膚炎》

治療が始まって2～3週程度から「日焼け」をしたように皮膚の乾燥、赤み、痒み、ヒリヒリとして痛みなどの症状が出てきます。特に、皮膚が重なり合う乳房の下、脇の下は注意が必要です。

症状は、治療終了後2～4週ほどで少しずつ改善していきます。日常生活におけるスキンケアにより皮膚炎の悪化を防ぐことができます。

### ◆スキンケアの方法（治療が終了しても2～4週間は続けて下さい）

スキンケアのポイントは照射部位の**清潔を保つこと、保湿すること、刺激を避けること**の3点になります。

#### ①清潔を保つ

- ・洗面、入浴、シャワーは可能ですが、長風呂や熱いお湯は好ましくありません。皮膚への刺激が強いため、温泉、プール、サウナ、岩盤浴は控えて下さい。
- ・照射部位は清潔に保ち、感染予防に努めます。皮膚の洗浄は、低刺激の石鹸を泡立てて優しくなで洗いし、しっかりすすぐ、擦らないことを心がけましょう（泡を乗せ1分ほど待ち、洗い流すだけでも効果があります）。
- ・水分は、乾いたタオルで軽く押さえるように拭きます。タオルで皮膚を擦ると、摩擦が生じて刺激になるためです。



## ②保湿をする

・保湿剤などで照射部位の保湿を行いましょう。塗布する際は、なるべく皮膚を擦らないように心がけましょう。一日一回は塗布することが望ましいのですが、**照射の直前は塗布しないようにしましょう**（入浴後や就寝前がお勧めです）。

・使用する保湿剤については随時医師または看護師と相談していきましょう。



## ③刺激を避ける

・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よ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ご相談ください。

・脇などのムダ毛処理は、カミソリを使用すると皮膚を傷つけるため、電気シェーバーを使用してください。

・治療している部位が痒くなることがあります。

擦ったり掻いたりせずに医師や看護師にご相談ください。



## 《リンパ浮腫》

放射線をあてることで、リンパ管の走行に障害が起こることが原因です。治療を受けたすべての人に起こるわけではなく、その出現時期にも個人差があります。

症状が悪化すると、皮膚が乾燥したり硬くなったりし、強いむくみで動かしくくなったり、皮膚の炎症（蜂窩織炎）を繰り返すこともあります。

日頃からケアを行うことで予防、症状を最小限にすることが大切です。

### ◆リンパ浮腫の予防法

- ・毎日むくみがないかチェックしましょう。
- ・むくみがあっても力いっぱいマッサージしないでください。リンパ液は皮膚の浅いところを流れているので皮膚を軽くさする程度が効果的な方法です。
- ・リンパ浮腫の予防のため、保湿をしっかりとしましょう。
- ・手術された腕に負担のかかる動作は控えましょう。
- ・治療を受けた側の腕で「採血・点滴・血圧測定」はしないようにしましょう。





## 《放射線食道炎》

照射野に食道が含まれていると、照射開始後 1 週間頃から飲み込み時につかえ感や違和感、痛みが出てくることがあります。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。

### ◆刺激を避けることで症状の緩和に繋がります

食事は、刺激物（香辛料・酸味・柑橘類）や熱い飲み物・汁物を避けましょう。また、やわらかい物を摂るようにしましょう。食事が食べにくくなったら、栄養価の高い飲み物やゼリーなどの栄養補助食品がお勧めです。



## 《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こる肺障害ですが、咳・発熱・息苦しさ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。

### ◆肺炎の予防方法

禁煙はもちろんのこと、出来るだけマスクを着用し、手洗いうがいをし

て感染しないように気をつけましょう。マスクの着用は  
空気の乾燥を防ぎます。室内の乾燥にも注意しましよ  
う。治療期間は無理な運動はしないように  
しましょう。



**\*何かわからないことや困ったことがあれば、ご相談ください\***