

子宮・卵巣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と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。
- ・できるだけ水分の多い食べ物や、消化に良いものを選びましょう。
- ・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。
- ・禁煙、禁酒をしましょう。



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">・ 繊維の固い野菜(ごぼう、筍、ｺｰﾝ、山菜)・ いか・たこ 海藻類 きのことｺﾝﾖｸ類・ 脂身の多い肉 (鶏皮、ﾊﾞﾗ肉、ﾊﾞｰｺﾝ)・ 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物 <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">・ 香辛料 (辛子、カレー粉、わさび)・ 味が濃過ぎるもの・ 熱過ぎる、冷た過ぎるもの

《放射線皮膚炎》

治療が始まって2～3週間程度から「日焼け」をしたように皮膚の乾燥、赤み、痒み、ヒリヒリとした痛みなどの症状が出てきます。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。

《放射線性粘膜炎による下痢・排尿障害》

*膀胱炎（尿が近い・痛みがある・残尿感・血が混じる）

子宮・卵巣の近くにある大腸・膀胱に放射線があたり、炎症を起こした状態をいいます。腸や膀胱は粘膜で形成されているため、放射線の影響を受けやすい臓器です。



治療開始初期に症状はほとんどなく、照射回数・線量が増えるにしたがって「便が水っぽい」「便の回数が増えた」「尿の回数が増えた」「おしっこ時痛い」「尿が残っている感じがする」「時々血が混じる」などの症状がみられる方がいます。

また、粘膜に変化が生じてしまい、治療終了後数ヶ月～数年で粘膜炎の影響が出る（尿道狭窄・直腸出血）こともあります。

日常生活に大きく影響する症状であり、症状を和らげる生活の工夫が必要です。

《性生活への影響》

卵巣へのダメージで、ホルモンバランスが変化し、性感・性欲が低下し

ます。膣の粘膜が硬くなったり分泌物が減ることで、性交痛が生じることもあります。また、卵巣の機能が弱くなり妊娠できなくなる可能性も高くなります。

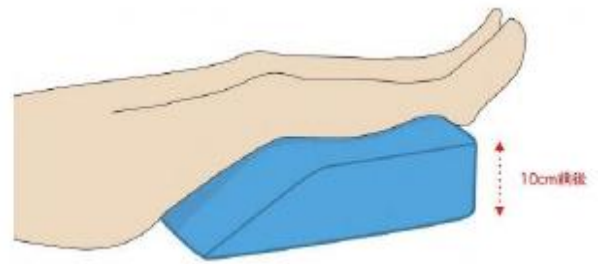
《リンパ浮腫》

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かかったり、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

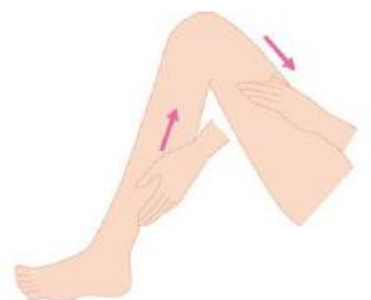
・毎日むくみがないかチェック
しましょう。



・むくみがあるときは枕などを使って 10 c mほど高くしてみましよう。

・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。

◇リンパ浮腫予防のため、保湿をしまし
よう。



《日常生活での工夫のお願い》

*体調に合わせた生活

身体のだるさが出ることがあるので、休息をとり、食べられるものを食べましょう。

*刺激をさける

・自転車、バイクの運転を避けましょう（車は短時間であれば可能です）。



・下着は肌に優しいものを選択しましょう。

・排便後は、こすらず柔らかいトイレットペーパーで押さえるようにして拭きましょう。ウォシュレットを使用する場合、水圧は弱くしましょう。

・ノンアルコールのお尻ふきの使用も可能です。



*照射部位への絆創膏、湿布、軟膏などを使用するときは、医師または看護師に確認をしましょう。

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