

腹部（肝臓、膵臓、胆嚢）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？

食欲がなくなったり、吐き気が出たり、下痢や便秘などお腹の調子が悪くなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。もしそのようなことが起こっても多くは一時的で、治療が終われば次第に治まりますから心配なさないで



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、症状にあわせて薬を処方するなどの対処をしていきます。我慢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す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。



急性症状

《放射線皮膚炎》

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。



◆日常生活はどんなケアが良いのでしょうか？

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。

《食欲低下時のケア》

- ・刺激物を避け、栄養（特にタンパク質）を摂取するよう心がけましょう。
- ・出来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"> ・ 繊維の固い野菜(ごぼう、筍、ゴロ、山菜) ・ いか・たこ 海藻類 きのこと コシヤク類 ・ 脂身の多い肉 (鶏皮、バラ肉、ﾊﾞｰｺﾝ) ・ 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物 などの硬くて脂質が多いものは控えましょう <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

《皮膚への刺激を避けましょう》

・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。

・服やベルトで強く擦れないようにしましょう。

・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

要な時は医師にご相談ください。

- ・治療している部位が赤くなったり痒くなったりことがあります。擦ったり搔いたりせずに医師や看護師にご相談ください。

ケアについてお困りのことがあれば、ご相談ください