

「治療の副作用(骨盤部の照射を受けられる方)」

放射線治療は、多くの方が外来通院で治療を受け、治療前とほぼ同様の生活を送ることができます。しかし、治療の影響で日常生活に支障が出る場合もあります。

代表的な副作用と対処の方法について事前に知って、安心・安楽・効果的に治療が受けられるよう備えましょう。

◆予測される副作用

宿酔、放射線粘膜炎、皮膚炎など



《放射線^{しゅくすい}宿酔》

放射線治療によって一時的に起きる吐き気、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。



これらの症状は休息をと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。

*体調に合わせて、怠さがある時には休息をとりましょう。

*食事が摂りにくいときは、無理せず、少しずつ、食べられるものを食べましょう。

*熱い食べ物よりも冷やしたり常温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。



《放射線性粘膜炎による下痢・排尿障害》

大腸・膀胱に放射線があたり、炎症を起こした状態を粘膜炎といいます。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（尿道狭窄・直腸出血）が起こることもあります。

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。

- *水分は小まめに、積極的に摂取しましょう。
- *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。「煮る」「茹でる」などの調理法をお勧めします。
- *香辛料などの刺激物の摂取は控えめにしましょう。
- *排泄物の観察、排泄パターンの把握ができるようにしましょう。
- *アルコールの摂取は炎症を増長させます。治療中と治療後2週間までは飲酒を控えましょう。



《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発生を防ぐことが出来ます。乾燥が気になる場合は保湿剤を塗りましょう。
- *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。ウォッ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おすすめです。
- *腰～殿部への絆創膏、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

《性機能障害》

治療によって精巣がダメージを受け、ホルモンバランスが崩れてしまうことで勃起障害・射精障害・性欲減退が起こります。

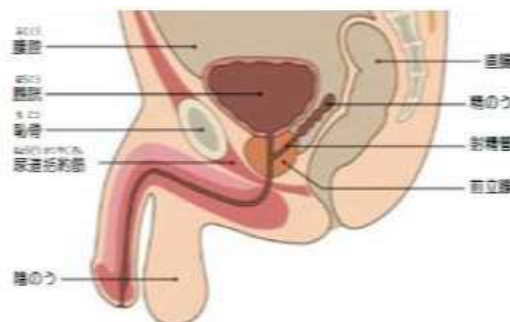


◆前立腺の治療の場合

前立腺は膀胱の下に位置し、尿道の周りを取り囲んでいます。恥骨と直腸の間に位置します。

正確な治療の為に、膀胱に尿をためた状態で治療を行います。また、副作用を減らし、スムーズに治療が受けられるよう、排便コントロールをしましょう。

- *適度な運動と積極的な水分摂取が効果的です。
- *毎日定期的に排便があるよう食事の工夫の他、下剤を活用し調整しましょう。
- *ガスが溜まりやすい傾向がある場合、スクワットや体操でガスを押し出す工夫があります。
- *外的刺激による炎症を減らすため、自転車やバイクの使用や長時間屈んだままの姿勢を避けましょう。



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