

「治療の副作用(胸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出来ます。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おくことで、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、皮膚炎、食道炎、肺炎、骨折など



《放射線宿酔^{しゅくすい}》

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。特に治療開始した場合の時期は、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できるよう工夫していきましょう。

*体調に合わせて、急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。



《放射線皮膚炎》

治療が始まって1～2週間程度から「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る場合があります。症状は、治療終了後2～4週ほどで少しずつよくなってきます。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できます。

*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。

*下着は締め付けがなく、肌に優しいものを選択しましょう。

*服やベルトで強く擦れないようにしましょう。

*からだに絆創膏、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

《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 2 週間頃から飲み込み時につかえ感や違和感、痛み、胸やけ症状が出てくることがあります。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。

*少量を頻回に分けて摂取するのも良いでしょう。

*水分は欠かさず摂りましょう。

*禁煙、禁酒をしましょう。



《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きる肺障害ですが、咳・発熱・呼吸困難といった自覚症状が出る割合は 5~30%といわれています。

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。

*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。

*急激な温度差に注意しましょう。特に冬の外出時はマスクを着用しましょう。

*息切れや乾いた咳が続く場合は早めに受診しましょう。



《骨折》

照射部位によって肋骨や鎖骨にも多くの放射線があたった場合、骨がもろくなり骨折しやすくなる場合があります。ぶつけるなど強い衝撃を与えることには注意が必要です。また、咳が続いた後に胸に痛みを感じ、実は肋骨が折れていたということも起こりえます。痛みが生じた時には医師に相談しましょう。

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