

「治療の副作用(腹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、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、胃腸炎、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。

*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。



《放射線性胃腸炎》

放射線治療を受ける部位にもよりますが、胃や腸の粘膜が炎症を起こし、嘔気や食欲不振、腹痛や下痢などが起こる可能性があります。これらの症状に対しては予防的に薬が処方される場合もあります。治療が始まってから2週間以降に発症し、4週間以降がピークになるといわれており、化学療法を併用している場合は特に注意が必要です。便の色や性状を確認する習慣をつけ、いつもと違うようであれば医師や看護師に相談しましょう。

- * 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。
- * 水分は欠かさず摂りましょう。
- * 揚げ物は避け、「煮る」や「茹でる」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、皮むき・種無しトマト、 玉葱、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 きのことこんにゃく類 • 脂身の多い肉(鶏皮、ばら肉、ベーコン) • 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) • 味が濃すぎるもの • 熱過ぎる、冷た過ぎるもの

《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

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