

「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、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。



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日で起きますが、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。

*禁煙、禁酒をしましょう。



《放射線性粘膜炎による下痢・排尿障害》

子宮・卵巣の近くにある大腸・膀胱に放射線があたり、炎症を起こすことがあります。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」「おしっこの時痛い」「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。



《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できます。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。

*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。

《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。

*性交再開のタイミングについては医師に相談しましょう。

*潤滑ゼリーの使用でデリケートゾーンや膣内の潤いを補い、不快感の緩和が期待できます。

《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にくかったり、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。

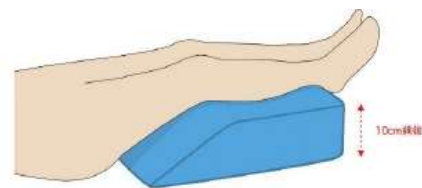
*毎日むくみがないかチェックしましょう。

*むくみがあるときは枕などを使って10cmほど高くしてみましょう。

*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