

「治療の副作用(頭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、脱毛・頭痛・吐き気・めまいなど

《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、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。

*水分は欠かさず摂りましょう。



《放射線皮膚炎と脱毛》

放射線皮膚炎は、治療が始まって2週程度から「日焼け」をしたように頭皮が赤くなることやヒリヒリした症状が出てきます。また、かゆみが強くなることやフケの量も増えることがあります。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。

脱毛は、治療が始まって2～4週ごろから放射線があたっている部位を中心に始まります。毛髪が生えそろうまでには、3～6ヶ月を要します。



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。副作用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。

*爪は短く切り、頭皮を傷つけないようにしましょう。

*シャンプーは、低刺激（弱酸性のものなど）を使用し、指の腹でやさしくなでるように洗きましょう。

*シャワーの水圧は弱くし、ぬるま湯で地肌から十分に洗い流しましょう。

*ドライヤーは冷風を使用し、直接温風があたらないようにしましょう。

*外出時は、帽子や日傘を使用し、日差しの強い時間の外出は控えましょう。

*パーマや毛染めはしばらく避け、開始時期は医師と相談しましょう。

*脱毛し始めたら、就寝時にキャップなどを被ると枕やシーツへの毛髪の付着を防止出来ます。

*医療用ウィッグもお勧めします。サンプルもありますので、看護師へご相談ください。

（札幌市では医療用ウィッグの助成金制度もあります）

※頭皮のケアは治療が終了しても2~4週間は継続しましょう。



《頭痛、吐き気、めまい》

放射線治療の影響で頭蓋内圧が亢進し、「頭痛や悪心」「吐き気」「神経症状」などが生じることがあります。頭部を過度に上向き、下向きにする姿勢や、排便時にいきむと症状が出やすいので避けるように心掛けましょう。

*排便時の怒責を避けるため、排便のコントロールを行きましょう。

必要に応じて緩下剤などを用いて調整します。

*脳に刺激になるような、大きな音や光など外からの刺激を出来るだけ避け、快適な環境を保ちましょう。

*睡眠を十分に取らしましょう。

*禁酒、禁煙をしましょう。



ケアについてお困りの事があれば、看護師へご相談下さい