

乳房の治療を受けられる

患者様・ご家族様

治療中、こんなことが起こる可能性があります。

◇ 急性放射性皮膚炎(放射線による皮膚のやけど)

治療開始1～2週程度から「日焼け」をしたような「皮膚が赤くなる(紅斑)」「ピリピリとした痛み」が出てきます。また、かゆみ・皮膚の乾燥が見られるようになります。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。

乳房への治療では、皮膚が重なり合う乳房の下・わきの下に症状が出やすく、更に乳房の皮膚が硬くなり形が崩れたり質感が悪くなるといった影響が考えられます。

皮膚炎は治療前・中・後の「スキンケア」で症状を和らげたり、悪化を食い止めることができます。

◇ 放射線宿酔

「吐き気、食欲がなくなる、体がだるい」という「二日酔い」に似た症状が治療開始～2・3日現れ、徐々に改善していくといわれています。



◇ 放射線性食道・咽頭粘膜炎

鎖骨周辺のリンパ節に照射をしたときに生じる症状です。

食道・喉の粘膜に炎症が起きる状態であり、治療早期から粘膜がむくみ、その後「飲み込みにくさ(嚥下障害)」「飲み込むときの痛み(嚥下痛)」「胸が焼けるような痛み」が起きます。症状のピークは2週以内にあり、治療終了後1週ほどで症状は改善するといわれています。

日常生活に大きく影響する症状であり、予防と継続したケアが必要です。



◇ 放射線性肺臓炎

治療終了1～6か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%と少ないです。

しかし、時間の経過とともに肺線維症(肺の繊維が硬くなる)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。



◇ リンパ浮腫

体内を流れるリンパ液の流れが滞ることで起きる症状です。

放射線を照射することで、リンパ管の走行に障害が起きる・断裂する、リンパ節が障害されることが原因です。

治療を受けたすべての人にリンパ浮腫が起こるわけではなく、治療が終わって数ヶ月～数年経って症状が現れるなど、個人差があります。また、一度発症してしまうと、治りにくいことも特徴です。

症状が悪化すると、皮膚が乾燥・硬くなり、強いむくみで動くのが難しくなり、皮膚の炎症(蜂窩^{ほうかしきえん} 織炎)を繰り返すこともあります。

リンパ浮腫になる可能性を持っている、と自分自身で認識して、日頃の生活に注意を払いケアを行うことで、予防・早期発見・症状を最小限にしていけることが大切です。



日頃の生活にこのような工夫を！

◇ 体調に合わせた生活を

治療開始直後は、食欲が落ち、体がだるくなる人が多いです。無理に動いたり食べたりせず、休息をとりながら、食べられるときに少しでも食べられるものを口にするようにしましょう。

◇ スキンケアの方法(治療終了しても2～4週は続けてください)

◆ 清潔保持

- * 洗面・入浴・シャワーは可能ですが、ゴシゴシこする(特に体をタオルやスポンジでこする)ことは避けましょう。水分を拭きとるときも「押しえ拭き」をしましょう。お湯の温度はぬるま湯で、シャワーの水圧はあまり強くしないようにしましょう。
- * 石鹸で洗うときには、低刺激(弱酸性)の物を使い、よく泡立てましょう。泡を滑らすように洗いましょう。石鹸成分が残らないように丁寧に洗い流しましょう。
- * 泡で出てくる洗顔料・ボディークリームを活用するのも効果的かもしれません。

「ビオレU泡で出てくるボディークリーム」はスーパー・ドラッグストアでも簡単に安く手に入ります！



- * 皮膚についている印(マーキング)が消えないようにケアをしましょう。
- * 下着にマークがついてしまうと、取れない可能性があります。汚れてもよい下着を身につけましょう。

◆ 刺激を避ける

- * 日焼けの予防をしましょう。
- * 身につける下着は、締め付けがなく、通気性の良いものを選びましょう。
- * ブラジャーをつける時は、素肌に肌触りの良い綿のシャツ・タンクトップを着て、その上から装着すると刺激が少なく済みます。ワイヤーの入ったものは避けましょう。
- * 寝具が刺激にならないよう、肌触りの良いものを選びましょう。
- * 照射している部位には、絆創膏・湿布・軟膏は使わないようにしましょう。必要なときは、医師に相談しましょう。

◇ リンパ浮腫に関して

- * 毎日むくみがないかチェックしましょう。
 - ◇ 少しでもむくみがあるときは、枕などを使って10センチ程度高くして休みましょう。
 - ◇ 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。予防やケアについては、看護師にご相談ください。
- * 「スキンケア」をしっかり行いましょう。照射部位でなければ、保湿剤を塗っても構いません。リンパ浮腫の予防のため、保湿をしましょう。
- * 重い荷物を持つ、力仕事をするといった腕に負担のかかる動作は控えましょう。また、虫刺されや日焼けに注意しましょう。
- * 治療を受けた側の腕で「採血・点滴・血圧測定」はしないようにしましょう。



◇ 刺激を避けるための工夫

- * 禁酒・禁煙をしましょう。特にタバコは、放射線治療の効果が弱くなってしまいます。
- * 食事の工夫をしましょう。(下記参照)

おすすめ!!

- 水分が多くやわらかいもの、のど通りがいいもの→おかゆ、スープ、豆腐、プリン、ヨーグルト、ゼリー
- 栄養補助食品→上手に使ってみましょう
- 食事の時に、いつもより水分を多めに。→飲み込みやすくなる。

控えましょう...

- 粘膜を刺激するもの→硬いもの、極端に熱い・冷たいもの、かんきつ類や酸味の強いもの、香辛料
- 「丸のみ」「早食い」しない→ゆっくりよく噛んで。1回に飲み込む量は少なく。

調理の工夫

- 食材は小さく刻んで調理、裏ごししたり、よく煮込んで「噛む」「飲み込む」の刺激を少なく。
- 味付けは個人の好みに応じて。
- * 「食べなきゃ」と頑張りすぎず、食べられる食事を食べたいときに食べたい量だけ、と考えましょう。また、栄養補助食品・点滴なども状況に合わせて検討しましょう。
- * 医師の指示で食道粘膜を保護するお薬や、鎮痛剤が処方になることがあります。指示に従って服用を続けましょう。

<ご家族様へ>

治療の副作用で、患者様がこれまで通りの生活を送ることが難しくなることもあり、ご家族様のサポートが必要になってくる場合があります。

私たちが協力させていただきます。よろしくお願ひします。

このようなときには教えてください！

◆ 食事や水分がなかなかとれない、体がだるい。

→ 脱水・栄養不足になってしまいます。点滴による水分・電解質・ビタミン剤の投与ができますので、無理せずに教えてください。

◆ 皮膚の赤みが強い、痛みが強い、うまくスキンケアができない。

→ 症状に合わせた対処方法を一緒に考えていきます。
→ 場合によっては、医師の指示による薬を使用してもらうこともあります。

◆ むくみが出てきた、皮膚が赤く腫れあがっている。

→ リンパ浮腫が悪化している可能性が考えられます。早期に担当医に診察してもらいましょう。

◆ 治療を続けられるか不安だ。

→ 体だけではなく、少しでも気持ちが楽な状態で治療を継続できるようにお話を伺う時間を設けることができます。

少しでも「おかしいな」「困ったな」と思うことがあったら、ご相談ください。



<メモ欄>



社会医療法人孝仁会 北海道大野記念病院
札幌高機能放射線治療センター
〒063-0052 北海道札幌市西区宮の沢2条1丁目16番1号
TEL 011-676-7419