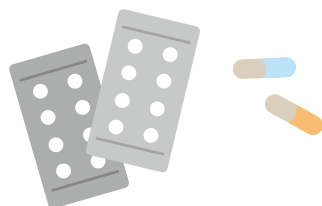


# セルフケア対応冊子

県立広島病院

# 目 次

吐き気を予防するお薬 .....	1
むくみを予防するお薬 .....	2
吐き気や胸やけをやわらげるお薬 .....	3
37.5℃以上発熱した時に飲むお薬 .....	5
腹痛時・下痢時に飲むお薬 .....	7
うがい薬 .....	8
手足症候群の対策について .....	9
化学療法に伴う皮膚症状に使うお薬 .....	11
化学療法中の患者さんへ 具合が悪くなった場合の対応方法	



# セルフケア冊子について

この冊子は抗がん剤の副作用に対して、よく処方されるお薬の使い方をまとめた冊子です。ご自宅で体調が悪くなった際には、この冊子を確認いただき、ご自身の症状にあったお薬をご使用ください。

なお、この冊子は使用することの多いお薬と、その使い方を掲載しています。患者さんの状態に応じて、冊子に掲載されていないお薬を使用することや、使い方が異なる場合もあります。

※冊子に掲載されているお薬は、当院で使用しているお薬であり、お手元にあるお薬とは名前・写真が異なる場合があります。

# 吐き気を予防するお薬

## 吐き気 デカドロン錠

点滴 翌日から：朝・昼食後（1回0.5錠2日間）

又は

点滴 翌日：朝・昼食後（1回0.5錠）

点滴 翌々日：朝・昼食後（1回1錠）



4mg

- 吐き気を予防するため、必ず服用してください。

お薬の服用によって、副作用が起こることがあります。  
普段と違った症状が現れた場合には、担当医師、看護師、薬剤師へ  
ご相談ください。



# むくみを予防するお薬

## むくみ デカドロン錠

点滴当日夕から：朝・夕食後（1回1錠2日間）

- むくみを予防するため、必ず服用してください。



4mg

お薬の服用によって、副作用が起こることがあります。  
普段と違った症状が現れた場合には、担当医師、看護師、薬剤師へ  
ご相談ください。



# 吐き気や胸やけを やわらげるお薬（頓服）

## ① メトクロプラミド錠（プリンペラン）

1回1錠服用

- 服用後、1時間経過しても吐き気がある場合は②を服用



5mg（頓服）

## ② ノバミン錠

1回1錠服用

- 服用後、1時間経過しても吐き気がある場合は③を服用



5mg（頓服）

## ③ アルプラゾラム錠（ソラナックス）

1回1錠服用

- 服用後は、車や機械の操作をしないこと。  
(眠気が生じる可能性があります)



0.4mg（頓服）

- ◎ 同じ種類のお薬を飲む場合は、4時間以上あけて、1日4錠まで服用可能です。
- ◎ ①～③の中で特に効果のあった薬剤のみを、継続して指示通り服用してください。
- ◎ 次回来院時に、使用状況を担当医へお伝えください。

## 内服日誌

### ① メトクロ ピラミド錠

日時	時間
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：

### ② ノバミン錠

日時	時間
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：

### ③ アルプラゾ ラム錠

日時	時間
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：
月 日	：

# 37.5℃以上発熱した時に飲むお薬 (抗菌剤及び解熱剤)

## レボフロキサシ錠 (クラビット)

1日1回／食後に1回2錠を7日服用

- 7日間、続けて服用してください。
- 熱が下がっても、中止してはいけません。



250mg (抗菌剤)

マグミットや酸化マグネシウムなどの下剤もしくはフェロミアなどの鉄剤と同時に飲むと、お薬の効果が弱まってしまうので1～2時間は間隔を空けて飲んでください。

## カロナール錠 (アセトアミノフェン)

1回2錠服用／  
6～8時間毎に追加服用可能

- 熱が下がれば、飲む必要はありません。



200mg (解熱剤)

- ◎ 上記の2種類のお薬は一緒に服用しても結構です。
- ◎ お薬を飲んだ場合は、次回来院時に担当医に必ずお伝えください。

37.5℃以上発熱した時、次のような場合にはご相談ください

- ・息が苦しい
- ・気分が悪く水分もとれない
- ・ゼーゼーする
- ・その他気になる症状がある場合
- ・ぐったりする
- ・発熱後3日\*経過しても、
- ・息をすると胸が痛い 37.5℃以上の発熱がある場合
- ・ガタガタと震えがくる \*熱が出た場合を1日目として3日間





## 内服日誌

### ●レボフロキサシン錠

7日間続けること／食後に内服		
1日目	月 日	体温 °C
2日目	月 日	°C
3日目	月 日	°C
4日目	月 日	°C
5日目	月 日	°C
6日目	月 日	°C
7日目	月 日	°C

7日間続けること／食後に内服		
1日目	月 日	体温 °C
2日目	月 日	°C
3日目	月 日	°C
4日目	月 日	°C
5日目	月 日	°C
6日目	月 日	°C
7日目	月 日	°C

### ●カロナール錠

日時	時間	体温
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C

日時	時間	体温
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C
月 日	:	°C

# 腹痛時・下痢時に飲むお薬 (頓服)

## 腹痛時 **ブスコパン錠** (ブチルスコポラミン)

1回2錠 服用 (1日3回まで)

- 胃腸など内臓の痙攣性の、痛みをとるお薬です。



10mg (鎮痙剤)

## 下痢時 **ラックビー微粒N**

下痢が始まった時：1回1包服用  
(1日3回まで)

- 乳酸菌を補い、お腹の調子を整えるお薬です。



1g (整腸剤)

## 下痢時 **ロペラミドカプセル** (ロペミン)

水様性下痢が続く時：1回1～2カプセル服用  
(2時間毎に1日8カプセルまで追加服用可能)

- 腸の動きを抑えて下痢を止めるお薬です。



1mg (止瀉剤)

- ◎ 整腸剤(ラックビー微粒N)と止瀉剤(ロペミンカプセル)は一緒に服用しても問題ありません。
- ◎ 次回来院時に、服用内容を必ず担当医へお伝えください。



# うがい薬

(アズノールとキシロカインの混合)

## アズノールうがい液

- 出口を下にしてノズルの先端を押し、1回押し切り、もしくは5～7滴を水100mLに薄めてください。
- 500mLのボトルをお渡ししている場合は、5回押し切り、もしくは25滴程度いれ、水500mLで薄めてください。



- 口の中の粘膜を保護します。

## キシロカイン液

- 上のアズノールうがい液と混ぜて使用します。
- 500mLに対して、10mLもしくは20mL混ぜてください。



- 痛み止めの麻酔液です。
- 痛みが軽減したら、減量・中止してください。

- ◎ 口内炎ができて口の中に痛みがある場合に使用するうがい液です。
- ◎ 口内炎の予防にアズノールを使用しますが、実際にできて痛みがある場合は、キシロカインという痛み止めを混ぜて使用します。

## うがいの仕方

- 1 度目 食べかすなどを取るために比較的強いうがいしてください。
- 2 度目 上を向いて、のどの奥までうがい液がとどくように、15秒間程度うがいしてください。
- 3 度目 うがい液を口全体に行き渡らせながら、30秒程度含んでください。(30秒程度置いてもらうことで、痛み止めの成分がよく効きます)

# 手足症候群の対策について

## 「手足症候群」とは

「手足症候群」とは、抗がん剤によって手や足の皮膚の細胞が障害されることで起こる副作用です。

「手足症候群」で使用するお薬（症状が出る前から使用します）

手足に塗布  
（1日数回）



ヒルドイドソフト軟膏



ウレパールクリーム

## 「手足症候群」に見られる症状

### ● 手や足の感覚の異常

- 痺れや、チクチク、ピリピリした痛み
- 痛みに敏感
- 熱い砂の上を歩いているような感覚
- 靴の中に砂利があるような感覚



### ● 手や足の皮膚の変化

- 赤みやむくみ
- カサカサする乾燥
- 色素沈着
- ひび割れ、水ぶくれ
- 角化（皮膚表面が硬く、厚くなってガサガサする状態）

### ● 爪の変形

- 変形
- 薄くなる
- 色素沈着
- 割れる

このような違和感を  
感じたら担当医、  
看護師、薬剤師に  
お知らせください

❗ 本のページが開きづらい

❗ 箸が持ちにくい

❗ お札が数えづらい

❗ 包丁が持ちにくい

## 予防・対処のための日常生活の工夫

### おすすめの対処方法

#### ●手足を清潔に保ちましょう

弱酸性など、低刺激の石鹸を使用し、手足を清潔に保つようにしましょう。

#### ●皮膚の保湿に努めましょう

こまめに保湿剤を使用し、乾燥や傷から皮膚を守りましょう。保湿剤を塗った後は、皮膚の保護のために手袋や靴下を着用しましょう。

#### ●できるだけ安静にしましょう

手足の安静を保つことが、回復への近道となります。

### 特に気を付けて頂きたいこと

#### ●手足を温めすぎること避けましょう

血行が良くなることで、抗がん剤が手足や爪に行き渡り、症状が悪化することがありますので、長時間の入浴は避けましょう。

#### ●日焼けを避けましょう

日焼けは肌を乾燥させるため、十分注意してください。外出時は帽子や日傘を使ったり、長そでの上着、UV加工の手袋も効果的です。

#### ●皮膚の圧迫や傷に気を付けましょう

過度に締め付ける下着、靴下、かかとの高いヒール靴の着用は、皮膚を圧迫する原因となりますので避けましょう。

#### ●過度の運動は避けましょう

ジョギング、長時間の歩行など、足底に負荷がかかる激しい運動は控えるようにしてください。

# 化学療法に伴う 皮膚症状に使うお薬

EGFRを抑える薬によって「にきびのような発疹」や、「皮膚の乾燥」、「爪の周りの炎症」などが起こることがあります。症状を軽くするため、スキンケアを行うことが大切です。

## ステロイド外用剤

朝・夕に塗布（1日2回）

- 炎症を抑える外用薬です。
- すりこまずに、薄くのぼして塗ります。
- お薬は皮疹が生じた部位によって塗り分けます。
- 顔にはロコイドクリーム、体にはネリゾナ軟膏と塗り分けてください。



顔用／ロコイドクリーム



体用／ネリゾナ軟膏

## ヒルドイドソフト軟膏

朝・夕に塗布（1日2回）

- 皮膚の保湿を目的として使用します。
- 症状が出る前から使用します。



保湿用

## 発現時期の目安

投与日～投与1週間	皮膚が赤くなったり、皮疹が出始める
投与後2～5週間	皮膚が乾燥し始める、皮膚に亀裂が生じる
投与後4～8週間	爪の周りに炎症がおこる

## 日常生活における注意点について

### ● 皮膚のケアを行いましょ

- 弱酸性で香料、保存料を含有しない石鹸を使いましょう。
- シャワーはぬるめのお湯を用いましょう。
- 強い香料の洗剤を避けましょう。
- シャワーまたは、入浴後に保湿クリームを乾燥部位に塗りましょう。



### ● 爪のケアを行いましょ

- 風呂上りなど、爪が柔らかい時に爪を切りましょう。

手	指の形に沿って丸く切りましょう
足	爪先の白い部分を四角く残し、爪先の角が皮膚の先から少し出るくらいに切りましょう

- 爪割れを防止するため、爪やすりを使用しましょう。

### ● 日焼けを避けましょ

- 外出時は日焼け止めを使用しましょう。
- 日傘や帽子、長袖の服、手袋などを身に着けるのもよいでしょう。



# 化学療法中の患者さんへ



## ● 具合が悪くなった場合の対応方法

### 自宅での対応方法に迷う場合や、体調が悪い場合

- セルフケア対応冊子を参考にしてください。
- 副作用対応の薬剤を内服しましょう。
- 内服薬に関してわからない場合は、まずは処方された薬局にご相談ください。



### 上記の対応で良くならなかった場合や点滴時に針を刺した付近の皮膚に痛み変化などがある場合

- 下記代表番号に連絡してください。  
※お電話の際、お名前と診察券番号を確認いたします。



**☎ 082-254-1818 代**

**平日・日中 / 8:30~17:15** 各診療科が対応します。

診療科名  
直通番号

**夜間・休日**

いつもの医師・看護師以外の対応となります。  
救急対応を行っていますので、相談はできるだけ  
**平日の上記時間に**、ご連絡をお願いします。

- 来院時は、保険証・診察券をお持ちください。

