

## ● 吐き気・嘔吐

吐き気や嘔吐は抗がん剤治療や放射線治療において全般的に見られる副作用です。しかし、その程度は抗がん剤の種類や放射線照射する部位によって大きく異なります。抗がん剤は吐き気や嘔吐を非常に起こしやすいもの(高度)、中程度のもの(中等度)、弱いもの(軽度)、ごくわずかなもの(最小度)の4つのカテゴリーに分類されています。高度および中等度に分類される抗がん剤が使われる場合は吐き気や嘔吐を予防する対策を忘れずに実施することが重要です。



抗がん剤による吐き気や嘔吐は、治療を開始したすぐ後から出始め、その後、長いときには1週間程度続く場合があります。

最近では強力な吐き気止めの薬が開発され、さらに、吐き気や嘔吐を予防するための対策指針(ガイドライン)が国内および海外で報告されており、吐き気や嘔吐で辛いおもいをされる方が非常に少なくなりました。

### <吐き気・嘔吐の予防や治療に対して使われるお薬>

#### 制吐剤(吐き気や嘔吐を抑える薬)

抗がん剤による吐き気や嘔吐は、治療開始後すぐに起こり、その日のうちに治まる急性症状と、翌日以降に遅れて生じる遅発性症状があり、それぞれの症状で使用するお薬は違います。制吐剤を自己判断で飲んだりやめたりすると吐き気や嘔吐をコントロールすることが難しくなるため、指示されたとおりに服用してください。吐き気や嘔吐は予防することが重要であり、また、予防することの方がすでに起きている症状を抑えることよりもずっと容易であるといわれています。

吐き気を起こしやすい抗がん剤が使われる場合には、抗がん剤が注射される前にセロトニンの働きを抑える薬(グラニセトン、アザセトン、ラモセトンなど)とステロイド薬(デキサメタゾン)が点滴され、さらにアプレピタントという飲み薬(最近では注射剤も出ています)を服用します。さらに、翌日から2日間もしくは3日間デキサメタゾンとアプレピタントを服用します。アプレピタントについては抗がん剤によって使わないこともあります。しかし、予防薬を使ったにもかかわらず、吐き気が強いときや、制吐剤の服用が困難な場合には、医師、薬剤師、看護師に相談してください。

#### <セルフケアのポイント>

- 治療前の食事は消化の良いものを選び、食事量を少なめにしましょう。
- 治療日は体をしめつけるような衣服は避けるようにしましょう。
- 治療後の食事は無理せずに食べられるものを食べましょう。
- 治療日は、特に食後1時間ぐらいは横にならないようにしましょう。
- 治療後は水分を多めにとりましょう。
- 吐き気や嘔吐症状がある場合は、氷を口に含んだり、冷水でうがいをすると効果的です。

#### ◆ 次のような症状があるときはすぐに医療スタッフに連絡しましょう！

- 吐き気・嘔吐が続き、食事や水分がほとんどとれないとき。