

昭和医科大学横浜市北部病院  
がん患者サロン

# 化学療法副作用と生活

2025年12月18日（木）

堀内淳子（がん化学療法看護認定看護師）

## 今日の内容

1. 化学療法とは
2. 薬剤の種類と主な副作用
3. つらさの対処について

# 1. 化学療法とは

- ・がんに対して、薬剤で治療を行う方法が化学療法
- ・薬剤は血液を介して全身に運ばれる⇒全身療法
- ・手術や放射線はがんのみを対象とする⇒局所療法
- ・治療目標はがんを治したり、がんの進行を抑えたり、症状をやわらげる
- ・薬剤の投与方法は内服、点滴、皮下注射や筋肉注射など
- ・がんの種類によって使用される薬剤は異なる

## 2. 薬剤の種類と主な副作用

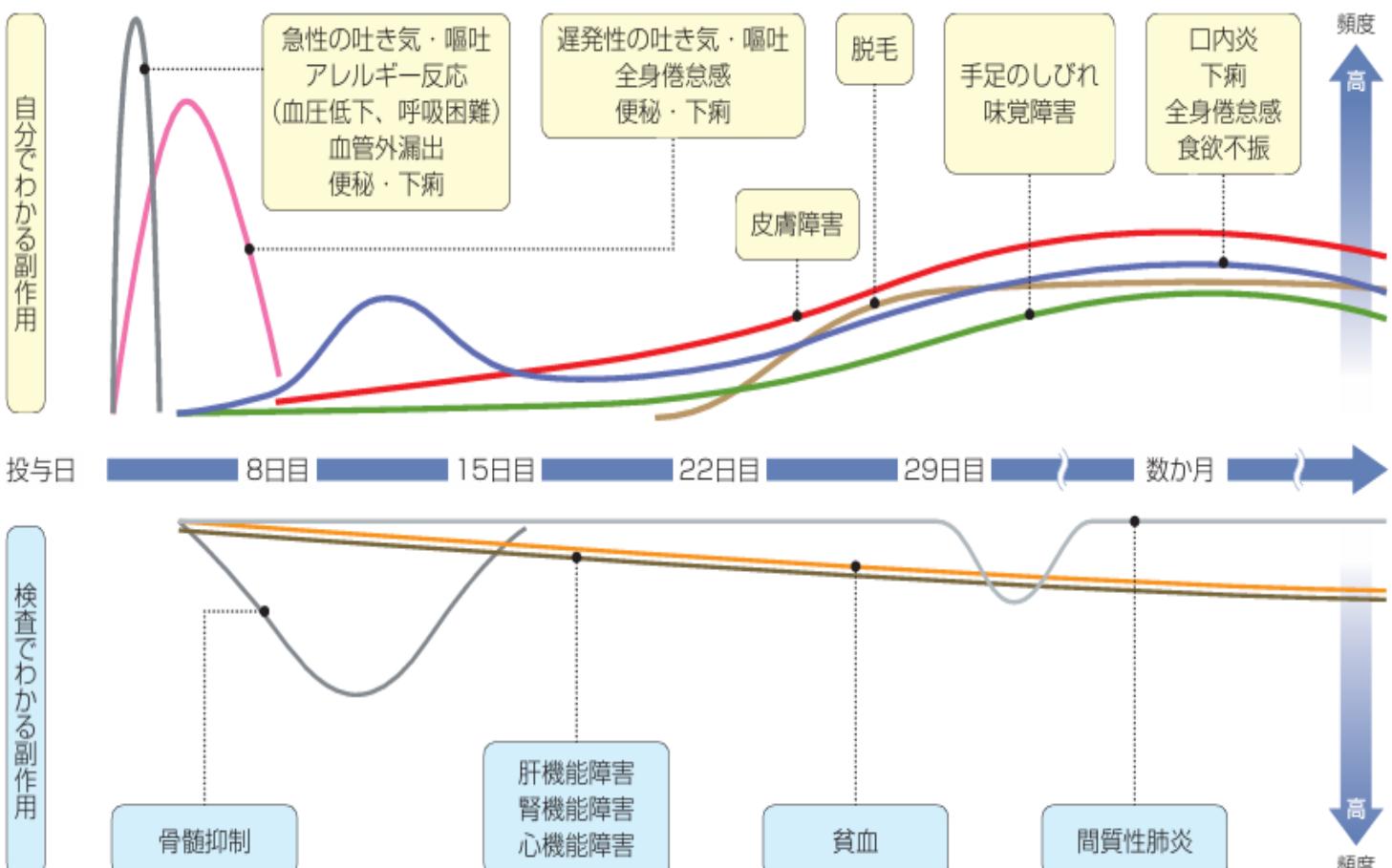
## 殺細胞性の抗がん剤（従来型の抗がん剤）

- ・細胞が増える仕組みを邪魔することでがん細胞を直接攻撃する薬剤
- ・がん細胞だけでなく正常な細胞にも影響＝副作用がある
- ・薬剤の種類は100種類ほど
- ・がんの種類や進行度により組み合わせや使用量が決まる
- ・概ね出現する症状は予測できる⇒予防や対処ができる

# 殺細胞性抗がん剤 主な副作用

- ⇒ 悪心、嘔吐
- ⇒ 食欲低下
- ⇒ 口内炎
- ⇒ 骨髓抑制
- ⇒ 脱毛 など

●図表1 自分でわかる副作用と検査でわかる副作用、およびその発現時期



※この図表には殺細胞性抗がん剤と分子標的薬の両方の副作用を掲載しています。副作用の発現頻度や程度、現れる時期は、治療薬の種類や投与スケジュール、投薬量、個人によって差があります。この図表はあくまでも目安です。

※白血球・血小板・赤血球・好中球減少は骨髄抑制に統一しています。

## 分子標的薬（ぶんしひょうてきやく）

- ・がん細胞に存在する特殊な標的を攻撃する薬剤
- ・標的とは⇒がん細胞の増殖に関わるたんぱく質やがん細胞に血液を運ぶ血管を作る仕組みなど
- ・がん細胞に特殊な標的が存在するかは、病理検査やがんの遺伝子の検査で調べることができるものがある

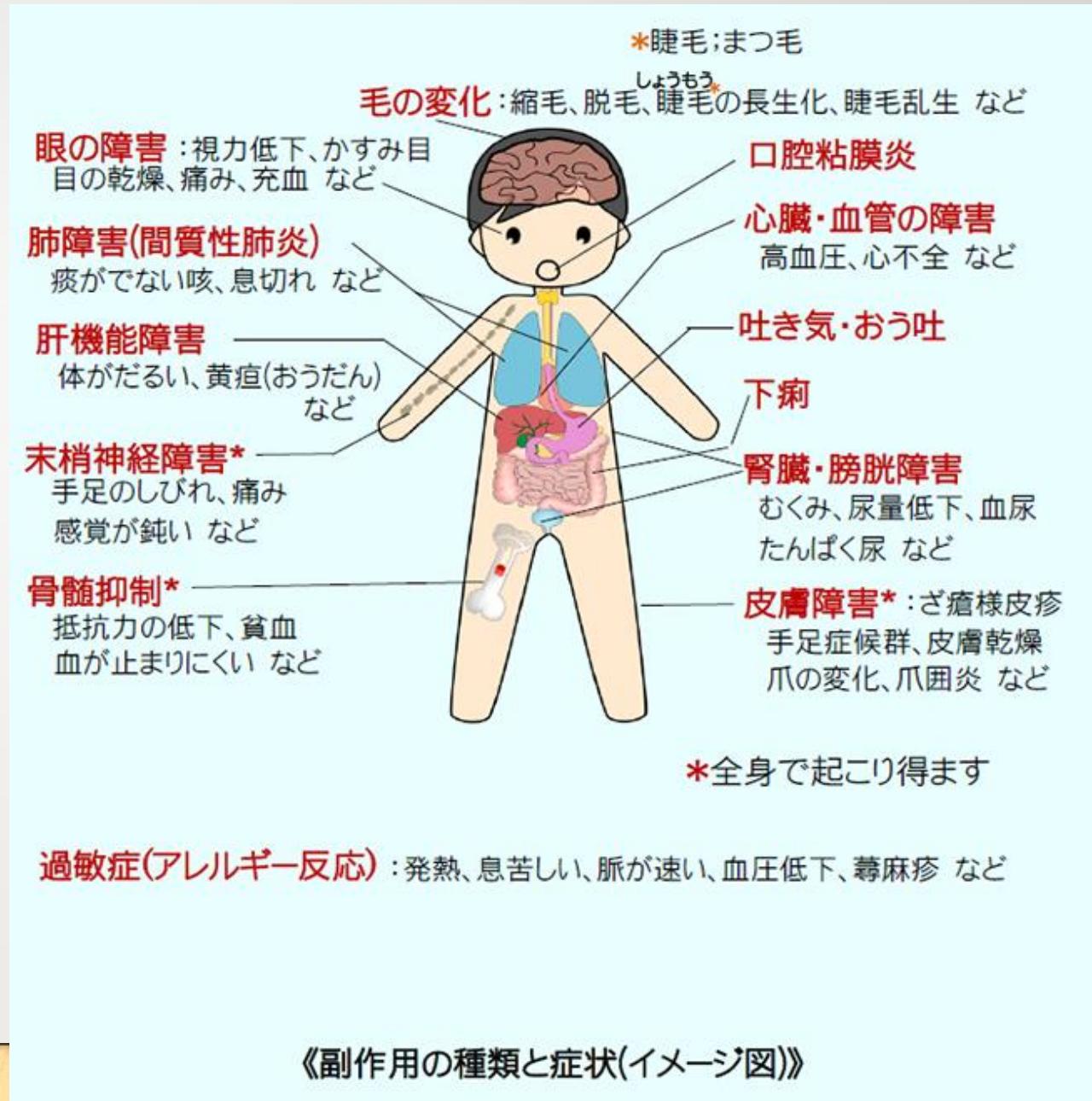
## 分子標的薬の 主な副作用

決まった標的に影響する  
ため、薬剤により特徴的  
な症状が出やすくなる

⇒発熱

⇒皮膚障害

⇒下痢 など



## 免疫チェックポイント阻害薬

- ・ 薬剤は直接がん細胞に作用はしない
- ・ 体の中には、異物の侵入を防いだり、侵入した異物を排除して、体を守る抵抗力＝免疫細胞がある
- ・ がん細胞は、その免疫細胞にブレーキをかけて、体の抵抗力から逃れる仕組みを持っている
- ・ かかっているブレーキを外し、患者本人の免疫ががんを排除しようとする働きを助ける薬剤

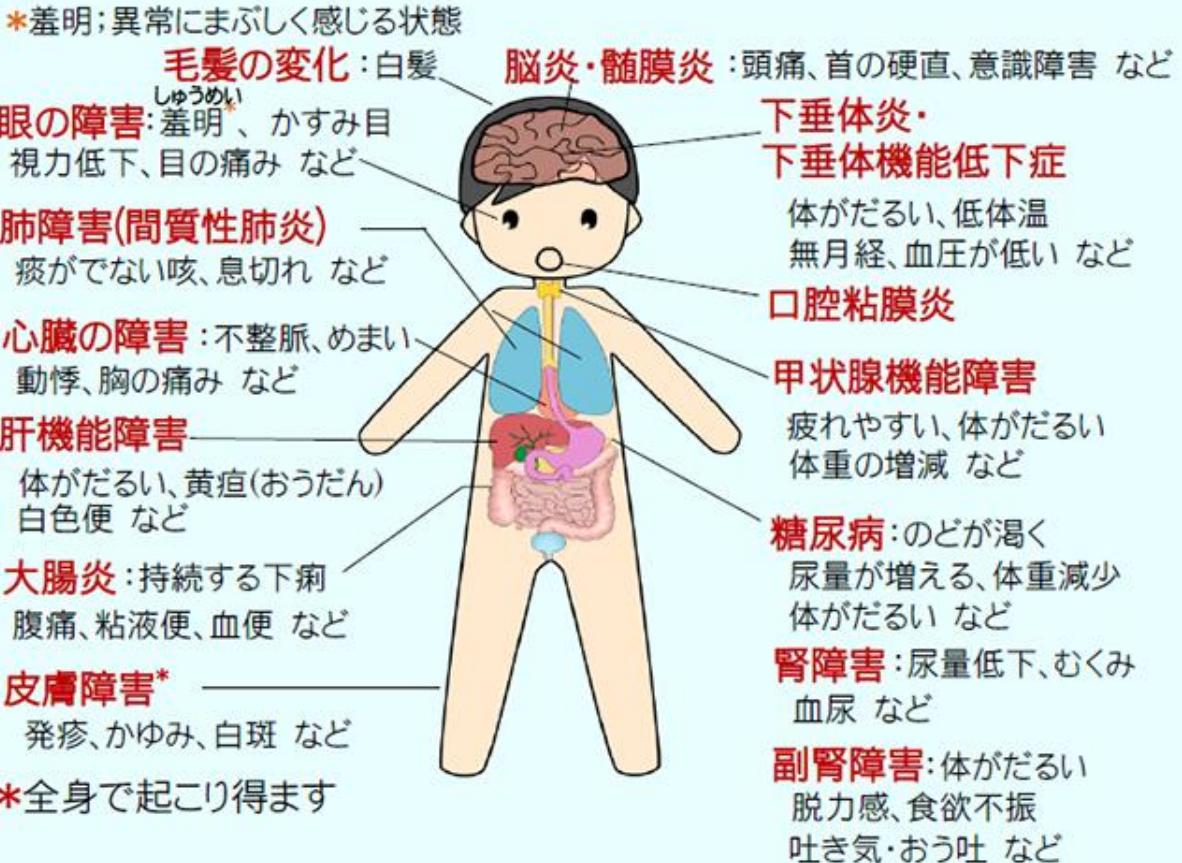
## 免疫チェックポイント阻害薬の主な副作用

自分自身の免疫が過剰に働いてしまうことで、体の正常な細胞が影響を受ける

⇒皮膚障害

⇒甲状腺の障害

出現の時期は予測困難



過敏症(アレルギー反応): 発熱、息苦しい、脈が速い、血圧低下、蕁麻疹など  
静脈血栓塞栓症: むくみ、腫れ、皮膚や爪変色、痛み、息苦しいなど  
免疫性血小板減少性紫斑病: 皮下出血、鼻血が出る、歯ぐきからの出血など  
重症筋無力症・筋炎: まぶたが重い、物が二重に見える、筋力低下、筋肉痛など  
神経障害: 手足のしびれ、痛み、知覚低下、運動のまひなど

《副作用の種類と症状(イメージ図)》

### 3. つらさの対処について

# 化学療法を受ける患者さんの苦痛

順位	1983年	1993年	2002年	2012年
1	嘔吐	脱毛	家族への影響	家族への影響
2	悪心	悪心	脱毛	治療への不安
3	脱毛	全身倦怠感	全身倦怠感	漠然とした不安
4	治療への不安	治療への不安	家事・仕事への影響	異常感覚
5	治療時間の長さ	うつ状態	社会活動への影響	悪心
6	注射の不快感	家族への影響	性感減退	便秘
7	呼吸促拍	不安	立ちくらみ	味覚障害
8	全身倦怠感	家事・仕事への影響	下痢	全身倦怠感
9	睡眠障害	嘔吐	体重増加	治療費
10	家族への影響	多尿	息切れ	睡眠障害

## 副作用を乗り切るコツ

- ・ 使用している薬剤の出現しやすい症状の種類や時期を知る
- ・ 薬剤説明の冊子を目安に
- ・ 副作用には個人差がある
- ・ 悪心、嘔吐⇒メカニズムが解明されてきた薬剤を使用してなるべく軽減！
- ・ 便秘⇒化学療法と吐き気止めによる便秘は意外に多い
- ・ つらさは小さなことでも正直に伝えて

## 副作用と上手に付き合う

- ・治療中体調を崩した時には、家事などが億劫なときも
- ・ご家族との役割分担、買い置きやネットスーパーなどの利用、何かあったときに頼れる人を確認しておくと安心
- ・仕事をしている患者さんは可能な範囲で職場との調整をしておくとよいでしょう
- ・感染予防のための虫歯治療や口腔内の清潔の保持、手洗いやうがいは習慣に
- ・皮膚や爪のトラブルには皮膚を優しく洗う、適度な潤いを与える保湿剤の使用、紫外線対策を
- ・緊急時の連絡先を控えておくと安心

## 症状の変化に気づく

- ・副作用には、患者さんが自覚していても、見た目ではわからない症状がある
- ・例えば、視力低下、手足のしびれ、など
- ・医療者は把握しにくい、しかし放置すると回復が難しくなったり、生活への支障が強くなる可能性
- ・本人でも気づきにくい、なんとなく元気がでない、息が切れる、などの症状に副作用が隠れている場合も
- ・変化があれば、悩まずすぐに伝えてください
- ・治療日誌を付けると症状の変化に気づくことができるかも

## 化学療法に関するよくある疑問・質問

- 「化学療法を始めたら、やってはいけないことはありますか？」

⇒生活に関する制限は特になく、食べ物、入浴、運動、家事や仕事など生活を変える必要はありません。副作用のある時期は体力に合わせて休息を取り入れて

- 「先生につらいと言ったら、治療してもらえなくなりますか？」

⇒つらさの程度はご本人が感じているありのままを正直に伝えるようにしてください。医療者は自宅での様子や見た目ではわからない症状を把握することが難しいためです。治療と長く付き合うために必要なこと。

## 化学療法に関するよくある疑問・質問

- 「治療の薬剤を減量したり延期すると効果がなくなりませんか？」

⇒化学療法は副作用が少なからずあります。無理をして治療を継続すると、化学療法と向き合う体力を減らす可能性があります。安全に治療を継続するため、医学的な判断で休薬したり薬剤を体力に応じて減量することができます。副作用症状が続いている、ということは、治療の効果も続いているといえるでしょう。不安と感じることもあると思いますが、一人で悩まずいつでも相談してください。

## 医師や看護師につらさを伝えられていますか？

- ・患者さんによって副作用の程度や感じ方には個人差があります
- ・生活に影響の強い症状はもちろん、「冊子に書いてない症状が出ているけどなんだろう？」「この程度なら我慢した方がいいの？」「こんなこと言ってもいいの？」⇒なんでも伝えて！！
- ・ある化学療法患者さんへのアンケート調査では、「家族、医師、看護師などにつらさを聞いてもらうだけでも気分が楽になった」などの声があり、主治医や医療スタッフとのコミュニケーション、家族の理解などがつらさの軽減につながることが示唆されています

## 皆さんへ伝えたいこと・・・

- ・ひとりでがんばりすぎないで！！
- ・治療のこと、薬のこと、症状のこと、生活や家族のこと、仕事のこと、お金のこと、うまく言えないけどモヤモヤする、眠れない、漠然とした不安感がある等など
- ・医師、薬剤師、看護師、栄養士、医療社会福祉士（MSW）、様々な医療スタッフがいます
- ・ご家族、友人、隣人、身近な信頼できる人からの理解、励まし
- ・外来、病棟、がん相談、がん患者サロンなど話しやすい人や場所