

# 吐き気・嘔吐



吐き気や嘔吐は、抗がん剤が消化管の粘膜や脳にある吐き気を刺激するところに影響を与えるために起こる症状です。

通常は抗がん剤投与1日目から5日間くらい続きますが、使用する抗がん剤の種類・量、抗がん剤の組み合わせ方、治療する期間などに大きく左右されます。

吐き気止めを使用したり、食事の取り方を工夫して少しでも楽に過ごせるような対策が必要になります。

## 吐き気・嘔吐が起こりやすい抗がん剤や組み合わせ

一般名	商品名
シクロホスファミド	エンドキサン®
イホスファミド	イホマイド®
ストレプトゾシン	ザノサー®
ダカルバジン	ダカルバジン®
プロカルバジン	プロカルバジン®
シスプラチン	シスプラチン®
カルボプラチン	カルボプラチン®
ネダプラチン	アクブラ®
オキサリプラチン	エルプラット®
イリノテカン	カンプト®
ドキシソルピシン	ドキシソルピシン®
トラベクテジン	ヨンデリス®
テモゾロミド	テモダール®
トラスツズマブ デルクステカン	エンハーツ®
ブリグチニブ	アルンブリグ®

R5年12月現在採用薬剤

- 抗がん剤による副作用は、抗がん剤の種類やレジメン(組み合わせ)、投与スケジュールなどによって異なります。個人差もありますから、過剰に心配しすぎず、もし起こったときはどうすればよいか、対処法を頭に入れておくのとあわせてすみます。

## 日常生活での注意点



1. 吐き気止め
  - 主治医の指示通り薬を内服しましょう。
  - 気持ちが悪いときは、我慢せずに早めに薬を使いましょう。そうすることで吐き気止めの効果が出やすくなります。
  - 薬は食事の前に早めに内服して薬に過ぎしましょう。
  - 薬があまり効かない時は主治医に相談しましょう。
  - 食事が食べられなくても、吐き気止めの薬は内服して構いません。
2. リラックスすることを心がけましょう
  - 食後はゆっくり休息を取りましょう。
  - 吐き気のある時は横向きで休みましょう。
  - 吐いた後は冷水でうがいするとスッキリします。
  - 夜はしっかり睡眠をとりましょう。
3. 食事のとりかた
  - 無理せず食べられるものを探し、食事はゆっくりと時間をかけ、少量ずつ可能な範囲で食べると良いでしょう。
  - 脂っこいものは控え、口当たりのよいものや消化のよいものが良いでしょう。
  - 匂いが気になる場合は、冷やしたり室温で冷ますと食べやすくなります。
  - 食事がとれない時でも、水分は十分とるようにしましょう。
  - スポーツドリンクやスープ等で水分補給に努めましょう。

吐き気止めの薬は、近年さまざまなものが開発され、それらを使用することで吐き気・嘔吐の症状をかなり軽減できるようになりました。病院で処方された吐き気止めの薬は、決められた指示どおりに内服しましょう。吐き気が強く、内服が難しいときは座薬を用いることも可能です。

医師・看護師・薬剤師と相談しながら、吐き気止めの薬を上手に使用していくことが大切です。



**次のような場合は我慢せずに医師・看護師へ相談を！**

- ・嘔吐が続き、24時間何も食べたり飲んだりできない場合
- ・吐き気が長く続き、吐き気止めが効かない場合