

## ✿ 家族ができる症状のケア

更新・確認日：2014年04月22日 [ [履歴](#) ]

### 履歴

2014年04月22日 掲載

[閉じる](#)

[吐き気・嘔吐（おうと）](#) [下痢](#) [便秘](#) [口内炎](#) [感染症](#) [貧血](#) [出血](#) [しびれ](#) [脱毛](#) [皮膚炎](#) [倦怠（けんたい）感](#)

病院や在宅治療で家族ができるケアについて症状別にまとめました。在宅中にこれらの症状がみられるときは、診断や薬の処方が必要な場合がありますので、担当医に伝えてください。

食事については「[調子が悪いときの食事](#)」をご覧ください。

### 🌿 吐き気・嘔吐（おうと）

体をしめつける衣服を避け、横向きになり、体を内側に曲げて寝るようにしてみてください。においに敏感になっているようなら、花や香水などのおいが強いものを避け、換気をよくします。音楽を聴かせたり、テレビを見させて気分転換を図るのもいいでしょう。お腹を膨らませながら鼻から息を吸い、お腹をへこませながらゆっくり口から息を吐く、腹式呼吸を行うことで吐き気が楽になることもありますので、試してみてください。

### 🌿 下痢

下痢で尿量が少なくなったり皮膚が乾燥するなどの脱水症状がみられる場合は、経口補水液で失われる水分を補給するようにします。また、下痢をしたあとは感染防止のために必ず陰部を洗浄し、必要に応じてベビーパウダーなどで皮膚のケアをします。

### 🌿 便秘

便秘は予防が大切です。ふだんから無理のない程度に軽い運動を心がけましょう。便秘気味になったときは、十分に時間をかけ、お腹を時計回りにさすりながら排便しましょう。便意を我慢しなくてもいいような環境を作ったり、決まった時間にトイレに座ってみるなどの工夫をしてみましょう。

### 🌿 口内炎

口内炎の予防には、うがい薬を使用したうがいや、食後・寝る前の歯磨きなどにより口の中を清潔にすることが有効です。歯ぐきが傷つくとのを防止するために、歯ブラシは小さめの柔らかいブラシを使い、刺激の弱い歯磨き粉を用いるとよいでしょう。また、口の中を乾燥させないように、口を開けて寝る癖のあるお子さんにはマスクをつけて寝させたり、アルコール分を含んだうがい薬や洗浄剤を使用しないなど工夫します。唾液の量が低下して口が渇く場合は、こまめに水分補給やうがいをしたり、あめやガムを口に含んで唾液分泌を促します。

口内炎ができて荒れてきたら歯磨きをやめ、うがいに切り替えて口の中を清潔に保つように心がけます。唾液の分泌が低下した場合は虫歯がでやすくなるため、定期的な歯科受診をお勧めします。放射線治療終了後に歯科を受診する場合は、放射線治療を受けたことを歯科医師に伝えてください。

### 🌿 感染症

感染症に対しては予防が大切になります。38℃以上の発熱、寒気、震えを感じる、発熱に伴って、せき、下痢、排尿時に痛みや排尿後に尿が残る感じがある、性器痛、肛門痛があるなどの感染症の症状が現れた場合は、早めに医療スタッフに連絡します。

口や皮膚、尿路、肛門からの感染に注意します。食事の前、トイレの前後、外出から帰ってきたときは手洗いをしっかり行います。指の間もよく洗うことを心がけてください。朝起きたとき、外から帰ってきたとき、食事の前などは、うがいをしましょう。必ずしも殺菌・消毒作用のあるうがい薬を使う必要はありません。水道水でもよいので、つらくない方法で、うがい回数を多くするようにしてください。入浴、シャワーなどで体を清潔に保つことを心がけ、トイレの後は陰部を洗浄します。ローション・クリームなどで皮膚を保湿して乾燥させないことも必要です。口のなかを清潔に保つために、食後や寝る前には歯磨きを行いましょう。風邪、百日咳、水ぼうそうなどの感染症にかかっている人への接触は避けましょう。また、抗がん剤治療中には予防接種は避けまます。爪は短く切って、皮膚に傷をつくらないようにし、切り傷に気をつけるようにしてください。

## 貧血

起き上がるときは上半身をゆっくり起こし、一息ついてから立ち上がるなどの工夫をし、動くときには静かに動きはじめるとよいでしょう。歩行は動悸や息切れのしない範囲で行います。疲れやすい場合には、十分な休養をとらせてください。

## 出血

激しい動作やスポーツは避け、転倒や外傷、打撲に注意します。爪を短く切り、皮膚に傷をつくらないようにします。歯磨きは柔らかいブラシを使用し、歯ぐきを傷つけないようにしましょう。排便時には力ませないようにします。便秘で力まないと便が出ないときには下剤で便を柔らかくする方法もあるので医療スタッフに相談してください。薬の中には、解熱鎮痛剤などのように血小板の作用を抑制する薬があるので注意しましょう。薬の飲み合わせに不明な点があれば、薬剤師もしくは医療スタッフに相談しましょう。

## しびれ

しびれがある場合は外傷に気づきにくくなるので、やけどをしたりぶついたりしないよう注意します。足先を保護するために、靴を履くときには必ず靴下を履きましょう。また、マッサージをしたり患部を温めたりするとよいでしょう。その際、低温やけどに注意してください。症状がひどく、日常生活に支障がある場合には、しびれを軽減させる内服薬があるので医療スタッフに相談してください。

## 脱毛

急に髪の毛が抜けてくることが多いため、精神的に落ち込みやすくなります。素材の柔らかい帽子、ナイトキャップを用意して、心の準備をしておきましょう。あらかじめ髪の毛を短くしておく、脱毛が起きた際に処理しやすくなりますが、短すぎると抜けた髪の毛がちくちくして刺激になることもあります。

洗髪は爪を立てず、やさしく行いましょう。ふだん使用しているシャンプーでしみるようなら、刺激の少ないものに変えてみてください。柔らかいヘアブラシを使用したり、ドライヤーの温度を低めにするなど、髪の毛への負担をなるべくかけないようにしましょう。刺激の強いパーマやカラーリングは避けます。

## 皮膚炎

皮膚炎を予防するために、治療したときの照射部位をこすらないようにします。衣服は柔らかい素材のものにし、体を洗うときは強くこすって洗わずに、石鹸の泡をのせて優しく洗うようにします。軟膏を使うときは医療スタッフに相談してください。

## 倦怠（けんたい）感

倦怠感があるときは、短時間の休息を多くとるようにしましょう。夜には十分な睡眠をとることも重要です。水分摂取は、疲労物質を体外に排出させ、倦怠感の緩和に役立ちます。また、マッサージや入浴などで全身の血液やリンパ液の循環を促進することも、倦怠感の軽減につながります。適度な軽い運動も有効です。呼吸法や音楽など、リラックスできる方法を取り入れるのもよいでしょう。調子のよいときには、散歩をしたり、楽しむ時間を作るようにしましょう。

関連情報

がん情報サービス 生活・療養 [ganjoho.jp](http://ganjoho.jp)

よりよい情報提供を行うために、アンケートへの協力をお願いいたします。

[📄 アンケートページへ](#)

© 2018 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター