

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

災害に備えたがん患者のケアパッケージ①

がんの化学療法を受けている人のために



兵庫県立大学大学院看護学研究科/地域ケア開発研究所

21世紀COEプログラム

<がん看護ケア方法の開発プロジェクト>

化学療法と取り組むには

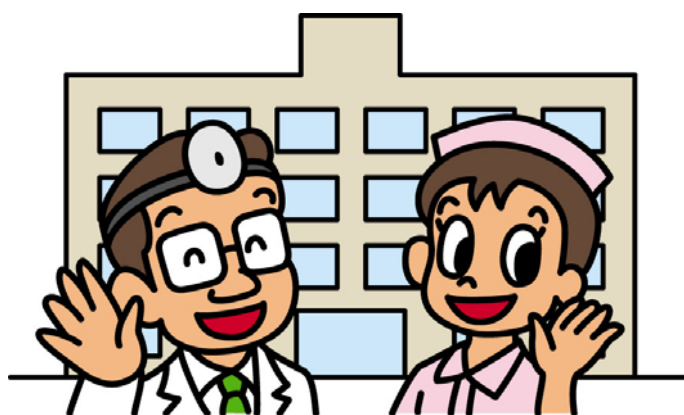
<目次>

この小冊子について	1
1. 災害で通常の医療が受けられなくなった時	2
1) 災害に遭遇した時、どこで化学療法を受けるのですか？	2
2) 化学療法の期間中に災害に遭遇した時、他の薬を飲んでもいいですか？	2
3) 災害に遭遇した時、人工肛門（ストーマ）の管理をどのように行いますか？	3
4) 災害時に得られるサポートはありますか？	4
5) 災害に遭遇した時、ストレスを和らげるにはどうしたらいいですか？	5
6) 災害時に、抗がん剤の副作用で食べることができなくなったら工夫できることはありますか？	5
7) 脱毛のケアはどのようにしたらいいですか？	6
8) 感染症を予防する方法はどのようなことがありますか？	7
9) 凝血障害の可能性がある場合はどのようなことに気をつけたらいいですか？	8
10) 口、歯ぐき、喉の痛みが出たらどうしたらいいですか？	9
11) 口が乾いて食べにくい時の工夫はどのようにしたらいいですか？	10
12) 災害の時に下痢になったらどうしたらいいですか？	11
13) 災害の時に便秘になったらどうしたらいいですか？	11
2. 医師や看護師と話す	12
3. 化学療法の支払い	12
おわりに	13

この小冊子について

この小冊子は、化学療法を受けている期間に災害に遭った場合に備えて、あるいは想定して、化学療法やがんの治療薬について記載しています。災害時に備えた化学療法について日頃から留意し、災害に遭遇しても化学療法を受けている期間中に、あなた自身ができることについて述べています。

特に、災害時でも自分自身で自分のことをすること（セルフ・ヘルプ）に焦点を当てています。治療が原因で生じる肉体的な副作用を緩和するだけでなく、こころのケアも行うことができます。気が滅入る時でも、医師や看護スタッフと協力しながら、心地よい状態に近づけるために、何か自分にもできることがあるのだと知っておけば、対処もしやすいでしょう。



1. 災害で通常の医療が受けられなくなった時

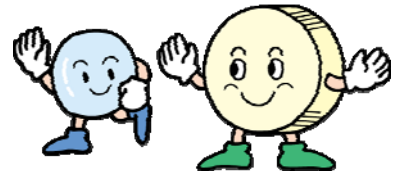
1) 災害に遭遇した時、どこで化学療法を受けるのですか？

日本では、これまで平常時の際、入院によりがんの治療を続けていることが多かったのですが、医療費の軽減や、仕事や生活を維持しながら治療するために、在院日数の短縮化がすすみ、外来での検査や治療が増加しつつあります。このため外来で化学療法を受けることが可能になってきました。外来で行うと費用が入院より安いということがあります。病院によっては夜間に治療をし、仕事を継続できる場所などもあります。入院中の方には病院が対応してくれますが、自宅で療養している方は、いつもの病院に通えなくなるおそれがあります。また、化学療法を受けている期間中に災害に遭遇した時には、医師が薬の効果を間近に確認することができ、また必要な調節をすることができるように、病院に少しの間入院する必要があるかもしれません。あるいは、避難所から医療機関へ受診する必要があるかもしれません。

震災時、外来で治療する場合、通院の方法など、どのような環境で治療を受けるのか、あらかじめ主治医や外来看護師に相談し、近所に受け入れてくれる医療機関を探しておくで安心です。

2) 化学療法の期間中に災害に遭遇した時、他の薬を飲んでもいいですか？

薬によっては化学療法の効果の妨げになることもあります。災害に備え、ご自分が服用しているすべての薬のリストを把握し、医師に見せる必要があります。リストには、それぞれの薬の名前、どれくらいの量や期間で服用しているのか？を書いておいてください。便通を促す薬、風邪薬、鎮痛剤、そしてビタミン剤など市販薬も忘れずに書き加えて下さい。災害時、化学療法を開始する前にこれらの薬を止めるべきかどうか、医師が判断しあなたに伝えます。治療が始まってから新しい薬を服用する際も、必ず事前に医師に確認して下さい。さらに、あなたがすでに服用している薬を止める際にも事前に確認を取って下さい。代替療法については、反対されることを恐れて医師に言わない患者様もいらっしゃいますが、大切な情報なので伝えてください。化学療法を受けながら民間薬をどうしても続けたい場合も、医師と相談することができます。



3) 災害に遭遇した時、人工肛門（ストーマ）の管理をどのように行いますか？

災害に遭遇した場合に備え、排便管理および装具について把握しておく必要があります。主たるストーマの装具は、ストーマ周辺皮膚を保護する皮膚保護材と、排泄物を溜めるパウチからなります。ご自分が使用されている皮膚保護材、パウチの種類を把握し、ストーマの自己管理ができるように備えましょう。

・ 災害時の留意点

- ①皮膚保護材の耐久性は、それぞれのストーマのタイプやストーマの周囲皮膚の状態、ストーマの形や高さによって異なるため、装具の交換時にはストーマ周囲の皮膚状態、皮膚保護材の溶け具合などを観察し、安全な連用日数を決めます。
- ②交換日は例えば、毎週水曜日と土曜日、中2日ごと、あるいは3日ごとというように、装具が確実に連用できる期間で交換日を設定します。
- ③避難所で、仮に交換日の前であっても、ストーマ周囲皮膚にかゆみなどの症状が現れた場合には、定期的な交換日を待たずに交換するようにしましょう。
- ④装具管理に必要な物品が不足した時には、速やかに医療施設へ行くようにしましょう。
- ⑤入浴などの制限はありませんが、公衆の浴場では装具をつけて入浴するようにします。
- ⑥衣服については、ストーマを圧迫しないように工夫します。
- ⑦災害に備え、装具を1組必ず携帯するようにします。緊急時にすぐに対応できるように、バッグなどにも備えておくとよいでしょう。
- ⑧避難所などで生活する場合、配置されている看護師や保健師に早めに相談してください。



4) 災害時に得られるサポートはありますか？

災害に備えて、あなたがサポートを得られるところはたくさんあります。次にあげるのは、いくつか重要なものです。

- <医師や看護師>

自分のがんの治療に関し、質問や心配ごとがあれば、被災地に派遣されている医師や看護師など、医療ケアチームに話してみましょう。

- <友人や家族>

友人や家族と話をすることは、あなたの気持ちをより安定させてくれます。他の人たちにはできないようなやり方で、慰めてくれたり、また安心させてくれたりすることでしょう。けれども、彼らの方も、あなたをサポートするにあたって、あなたの助けを必要としています。他の人たちが手を差し伸べたいと思う時こそ、あなたの方から、最初の一步を踏み出す必要があるでしょう。

避難所では、見知らぬ人ばかりで不安になりがちですが、身近にいる人に困っていることを話すことでサポートが得られることもあります。



- <同病者や支援団体>

治療中に知り合った同病者の人などは、いろいろと情報交換ができるかもしれません。支援団体は、あなたと同じような経験をしている人々から成り立っています。他の人たちと気持ちを共有しにくいと感じる人も、支援団体のメンバーとは、思いや気持ちを共有できると感じる人が大勢います。また、支援団体は、がんとともに暮らす上での、実用的な情報をもたらしてくれる大切なところでもあります。また、

信仰がある人は聖職者のメンバーなどに相談してみるのもいいでしょう。災害に備えて、支援団体、同病者、聖職者の方との連絡方法を確認しておきましょう。

楽患ねっと（非営利団体）<http://www.rakkan.net/>や各病院の患者会など患者様を支援するためのプログラムについての情報を提供してくれる所があります。

◎もし、災害が起こって避難所で生活することになったら…

避難所では、看護師・保健師や医師が巡回しています。自分の身体に問題が発生する前に、早めに病気のことを伝えておけば、様々なサポートを受けやすくなります。

5) 災害に遭遇した時、ストレスを和らげるにはどうしたらいいですか？

災害に遭遇した場合、避難所生活を強いられる時であっても、災害のストレスあるいは、がんやその治療からくるストレスを緩和するには、たくさん方法があります。手軽にできることとして、深呼吸をしながら、身体の緊張を取るリラックス法などがあります。誰かに気持ちを聞いてもらうことも有効です。

6) 災害時に、抗がん剤の副作用で食べることができなくなったら工夫できることはありますか？

避難所で行える工夫として以下にその方法を紹介します。

- * 食事と一緒になく、食事の 1 時間前と後に水分をとりましょう。水分は少しずつ頻回に取りましょう。
- * 食べたり飲んだりゆっくり行いましょう。
- * 大きな食事を 3 回取るよりも、回数を多く、少しずつ取りましょう。
- * 臭いが気になる時は、食事を冷たくするか、室温に冷まして取りましょう。
- * 食欲のない時は、口当たりのよい、飲みやすいあっさりしたものが食べやすいですよ。
- * 水分の多い果物（メロン、りんご、みかんなど）、酢の物などが手にはいるようであれば、もらっておきましょう。
- * よく噛んで食べましょう。消化を助けます。
- * 食後に座ってゆっくりしましょう。ただし、食後少なくとも 2 時間は横にならないで、少し上半身を上げて休むのがよいでしょう。

- * ゆったりした衣服を身に着けましょう。
- * 吐き気がある時は、深くゆっくりと呼吸して下さい。
- * 友人や家族と雑談したりして、気をそらしましょう。
- * リラックス法を取り入れましょう。
- * 吐き気が通常、化学療法の最中に起こるようであれば、治療の数時間前は、食べることを避けて下さい。
- * 甘いものや、油で揚げたものや、こってりした食べ物はやめましょう。
- * 治療中ではなく、治療の前に、軽く食事をしましょう。
- * 気になる臭いを避けましょう。例えば、食事の臭い、タバコの臭い、香水などです。これは、避難所ではむずかしいかもしれませんが、自分の状況を伝えて、できるだけ優先的に場所を確保できるようにお願いしておきましょう。
- * 冷たい透明な飲み物を飲みましょう、透明なりんごジュースや、ぶどうジュース、炭酸のない清涼飲料水など、カフェインがないものを取りましょう。



- * もし、嘔吐が朝におこるのならば、トーストや、クラッカーのような乾いたものを起きる前に食べてみましょう。しかし、唾液が少ないために、口内炎やのどが痛い人はやめましょう。
- * ミントや、酸っぱいキャンディをなめてみましょう。ただし、口内炎やのどの痛みがある人は、酸っぱいキャンディはやめましょう。

7) 脱毛のケアはどのようにしたらいいですか？

避難所で行える工夫として以下にその方法を紹介します。

化学療法を受けている期間中に災害に遭遇した時、あなたの頭皮と髪をケアするために、次にあげるようなことを試してみましょう。

- * シャワーを使えない時は、頭皮の清潔を保つために、ぬれタオルを電子レンジで温めて頭を拭きましょう。
- * 柔らかいヘア・ブラシを使いましょう。
- * ドライヤーなどの電化製品を使うことができない時は、よくタオルで水分を拭き

取り乾かすようにしましょう。

- * 前もって髪を短くしておきます。ショート・ヘアは毛をより多く見せてくれますし、脱毛が起きた時により対処しやすくなります。
- * 髪の毛がほとんどない場合は、太陽から頭皮を保護するために、日焼け止め、帽子、あるいはスカーフを使いましょう。



8) 感染症を予防する方法はどのようなことがありますか？

あなたが化学療法を受けている期間中、医師は頻繁に血球数を測定します。

白血球が正常値よりも低い場合の対処方法は、別冊子の「災害に備えた化学療法の副作用について—感染・出血・貧血への対処—」を参照にしてみてください。

避難所で、自分を守る方法の例を以下に紹介します。

- * 一日に何度も手を洗いましょう。食前とトイレを使った後は、特に気をつけて洗いましょう。水がない時は、手洗い用のアルコール性手指消毒剤などを使用しましょう。
- * 排便後は、やさしく、但し、しっかりと肛門部を清潔にして下さい。その部分がヒリヒリしてきたり痔になったりしたら、医師か看護師に言ってアドバイスを受けて下さい。また、浣腸や座薬を使用する際は、事前に医師に確認して下さい。
- * 感染する病気（風邪、インフルエンザ、はしか、または水ぼうそうなど）にかかっている人には、近づかないようにしましょう。また、避難所などで人混みの中にいる時は、マスクを着用しましょう。
- * 最近、水ぼうそう、小児マヒ、はしか、おたふくかぜ、風疹などの予防接種を受けた子供には、近づかないようにしましょう。
- * 爪のささくれを切ったり、引き裂いたりしないようにしましょう。
- * はさみや針、包丁などを使っている時は、自分自身を切ったり傷つけたりしないように気を付けましょう。

- * 皮膚を痛めたり切ったりしないように、かみそりは避け、電気かみそりを使いましょう。
- * 歯ぐきを傷つけないよう柔らかい歯ブラシを使いましょう。



- * 吹き出物を絞ったり引っ掻いたりしないようにしましょう。
- * もし、可能であれば、暖かい(熱くない)風呂かシャワーに毎日入るか、濡らしたタオルで体を拭きましょう。その際、体をやさしく拭いて下さい。こすってはいけません。
- * 肌が乾燥し、ひび割れるようであれば、皮膚を柔らかくするよう、ローションかオイルを使いましょう。



- * 切り傷や擦り傷は、すぐにお湯、石鹸、消毒剤できれいにして下さい。
- * 庭いじりや、子供やペットの排便の後始末をする時は、防護手袋をして下さい。
- * 医師に確認せずに予防接種を受けてはいけません。

感染症の症状が一つでもある場合には、すぐに医師に報告して下さい。このことは、白血球値が低い時には、特に重要です。熱が出た場合も、アスピリンや解熱剤等はもちろんその他の薬も医師に相談して飲むようにします。

9) 凝血障害の可能性がある場合はどのようなことに気をつけたらいいですか？

避難所でもできる凝血障害の対応方法例を以下に紹介します。

● 早期に発見できるのは、あなた自身……

もし、ぶつけてもいないのにあざが現れる、皮膚に赤い斑点が出る、赤っぽい（またはピンクっぽい）尿が出る、黒っぽい便や血便が出る、歯ぐきから出血する、などの症状がある場合には、必ず医師に報告して下さい。医師は、化学療法を行っている間、頻繁に血小板数を測定します。血小板数が少なすぎる時は、その数を増やすために輸血することもあります。

- * アスピリン、またはアスピリンを含まない鎮痛剤（アセトアミノフェン、イブプロフェンなど）、他にも処方せんなしに買える薬の中には、血小板の働きに影響を与える薬が含まれています。必ず医師に相談して飲みましょう。
- * 歯を磨く際は、非常に柔らかい歯ブラシを使いましょう。
- * 鼻をかむ際は、柔らかいティッシュを使い優しくかみましょう。
- * はさみや針、ナイフや工具などを使う際は、自分自身を切ったり傷つけたりしないように注意しましょう。
- * アイロンをかけたり調理をしたりする際は、やけどをしないように気をつけましょう。
- * けがをしてしまう可能性のある作業や接触するスポーツは避けましょう。

10) 口、歯ぐき、喉の痛みが出たらどうしたらいいですか？

以下に、避難所でもできる口や歯ぐきや喉をよりよく保つための注意点を紹介します。

- * もしできれば、化学療法を開始する前に歯科医に行って、歯を治療してもらって下さい。虫歯や、歯ぐきの膿瘍、歯ぐきの病気、きちんと合っていない入れ歯などのトラブルに対し、処置をしてもらって下さい。また、化学療法の期間中の歯磨きやデンタルフロスのかけ方など、最も良い方法を教えてもらって下さい。化学療法は、虫歯にかかる率を高める可能性があるため、フッ素入りのマウスウォッシュや、歯磨き粉を使って虫歯を防ぐよう、歯科医が提案する場合があります。
- * 毎回、食事の後に歯と歯ぐきをきれいにしましょう。柔らかい歯ブラシを使って優しく触れて下さい。硬すぎる歯ブラシは、口の組織を傷つけてしまうことがあります。歯ぐきが非常に敏感な場合には、医師か看護師、あるいは歯科医に相談して、柔らかい歯ブラシや、歯磨き粉を選ぶようにしましょう。
- * 毎回、歯ブラシを使った後は、よく洗い乾燥した場所に保管しましょう。

- * 多量の塩やアルコールを含む市販のうがい薬は避けて下さい。あなたが使えるうがい薬を、医師か看護師から教えてもらいましょう。

口内の痛みが増してきたら、必ず医師か看護師に伝えて下さい。痛みを治療するために薬の投与を必要とする場合もあります。傷が痛くて食べられない時には、次にあげる方法を試してみましょう。

- * あなたが直接つけられる薬があるかどうか、医師に尋ねて下さい。または、痛みを和らげるために何か薬を処方してもらうように医師に頼むこともできます。
- * 冷たい料理か室温程度の料理を食べましょう。熱い料理や温かい料理は、過敏になった口内や喉を刺激しすぎることがあります。
- * 柔らかくて口当たりの良い食事をとりましょう。たとえば、茶碗蒸し、卵豆腐、やっこ豆腐、あんかけやゼリー寄せ、アイスクリーム、ミルクシェーキ、ベビーフード、柔らかいフルーツ（バナナや、すりおろしりんご）、マッシュポテト、おかゆ、半熟卵または炒卵、カッテージチーズ、マカロニチーズ、カスタード、プリン、寒天、などです。援助物資の中で得られるものは限られていますが、これらの食品がレトルト食品などで提供されるものがあるかもしれませんので、確認しましょう。または、調理されたものをミキサーにかけ、柔らかくして食べやすくしましょう。
- * 酸味のある食べ物やジュースを避けて下さい。例えば、トマトや柑橘類（オレンジ、グレープフルーツ、レモン）などです。また、香辛料のきいたものや、塩辛い食べ物を避けて下さい。さらに、きめの粗いものや乾燥したものは避けて下さい。例えば、生野菜、おせんべい、トーストなどです。

11) 口が乾いて食べにくい時の工夫はどのようにしたらいいですか？

口が乾いて食べにくい時には、次のようなことを試してみましょう。

- * 口内を潤すために人工唾液を使った方が良いか医師に尋ねましょう。
- * 水分をたくさんとりましょう。
- * 氷のかけらやアイスキャンディー、または砂糖が入っていない飴をなめましょう。砂糖が入っていないガムも良いです。
- * ぱさつく食品は、バターやマーガリン、ソースなど汁気のあるもので湿らせてから食べましょう。

- * ぱりっと乾燥した食品も液体に浸して食べましょう。
- * 裏ごしされた柔らかい物を食べましょう。
- * 唇が乾燥するようならリップ・クリームを使いましょう。



12) 災害の時に下痢になったらどうしたらいいですか？

以下に、避難所でもできる下痢の時の対応を示します。

- * 食事は、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- * 繊維質の多い食品は避けましょう。下痢やさしこみの原因となることがあります。繊維質の多い食品とは、全粒パンや玄米、全粒シリアル、生野菜、豆類、ナッツや種子類、ポップコーン、果物（乾燥も含む）などです。代わりに、繊維質の少ない食べ物とは、白いパン、白米やうどん、おかゆ、熟したバナナ、缶詰や調理されたフルーツ（ただし皮はのぞく）、カッテージチーズ、ヨーグルト、卵、マッシュポテトあるいは焼いたジャガイモ（ただし皮はのぞく）、皮をとって裏ごしした野菜や鶏肉、魚などです。粥、うどん、豆腐、煮魚、茶碗蒸し、りんごおろしなどもいいでしょう。
- * コーヒー、お茶類、アルコール、菓子類は避けましょう。揚げものや、油分の多いもの、または香辛料のきつい食品も避けましょう。これらの食品が刺激を与え下痢やさしこみの原因となることがあります。
- * 下痢を悪化させるようでしたら牛乳や乳製品も避けましょう。
- * 下痢で失った水分を補うために、たくさんの水分をとりましょう。水、リンゴジュース、薄いお茶、透明なスープ、ジンジャエール、薄いみそ汁、スポーツ飲料など、刺激の少ない透明な液体が最適です。飲み物が室温であることを確かめてからゆっくり飲みましょう。炭酸類を飲む時は、泡が出なくなってから飲みましょう。
- * 下痢がひどい時には、必ず医師に知らせて下さい。腸の動きを休ませるために、

食事制限すべきか医師に尋ねましょう。良くなってきたら、先に述べたような繊維質の少ない食品を徐々に加えていきましょう。透明な液体の食事だけでは、あなたに必要な栄養がとれない可能性があります。ですから、3～5 日以上は続けないようにしましょう。

- * また、下痢がひどい場合には、失われた水分と栄養分を補うために点滴をする必要が出てくるでしょう。

13) 災害の時に便秘になったらどうしたらいいですか？

以下に、避難所でもできる便秘の時の対応を示します。

- * 便通を良くするために、たくさんの水分をとりましょう。温かい飲み物や熱い飲み物は、特によく効きます。起床時のコップ一杯の水も便通に有効といわれています。
- * 繊維質の多い食品をとりましょう。例えば、全粒パン、玄米、生野菜、調理された野菜、新鮮な果物、乾燥フルーツ、ナッツ類、ポップコーンなどがあります。
- * 軽い運動をしましょう。ただ歩くだけでも効果があります。きちんとした運動だけに効果があるわけではありません。ただし、運動量を増やす場合は必ず医師に確認しましょう。

2. 医師や看護師と話す

災害時は遠慮せず、自分の身体の状態を身近にいる医療職（医師や看護師・保健師）に伝えてください。がん治療中でも外見上の変化がなければ、健康な人と同じように見なされ、様々な配慮が受けにくくなります。自分のことを他の人に知ってもらうことが大切です。

3. 化学療法の支払い

日本の保険医療制度について

化学療法の費用は、薬剤の種類やその量、投与を受ける期間や頻度、さらに、化学療法を受ける場所により（家か、診療所や医院か、あるいは病院か）で異なります。治療の支払いに関しては、あなたの加入している健康保険により異なります。さらに、医療費がかさめば、医療扶助の対象になるかどうか、病院の社会事業部や、

地域の市町村役所の福祉事業部に連絡を取り、確認してください。災害時で混乱している時でも、がんの治療にかかった領収書は、保管しておくことをおすすめします。高額医療費については、補助をする制度があります。一ヶ月に支払った医療費が一定の額以上である場合、その金額の割合に応じた超過分が払い戻される仕組みです。これは、年齢、収入、保険の種類などで異なってきますので、各市町村区役所に問い合わせてみましょう。個人でがん保険にお入りの方は、保険会社に支払い方法等問い合わせてください。

災害に遭遇した場合、治療の支払いに関し、援助を必要としている場合には、あなたの病院の社会事業部に連絡しましょう。また地域の市町村役所の福祉事業部に連絡を取り、あなたが医療扶助の有資格者であるかどうか、そしてあなたの化学療法の費用はカバーされる対象となるのかどうか、確認しましょう。

おわりに

この冊子が、災害に遭遇した時、患者様や家族の皆さんに（これから化学療法を受けられる方も、すでに治療を始められた方にも）役立つことを願っています。冊子の情報について、どうぞ医師や看護師と話をして下さい。そして、化学療法を受けている期間中に災害に遭遇した場合、自らの自己管理に十分に注意して下さい。あなたと家族、そして医療チームが一丸となることによって、がんと闘う最強のチームを作ることができます。

これまでパンフレットの作成に協力して下さいました方々

滋野 みゆき（元兵庫県立看護大学）

大塚 奈央子（元兵庫県立大学）

牧野 佐知子（元兵庫県立大学）

小林 珠実（元兵庫県立大学）

21 世紀 COE プログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
災害に備えたがん患者のケアパッケージ①
がんの化学療法を受けている人のために（第 2 版）

発行日 2007 年 3 月 1 日

発行者 兵庫県立大学災害看護拠点

〒673-8588 兵庫県明石市北王子町 13 番 71 号

編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科 21 世紀 COE プログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

看護ケア方略研究部門

がん看護ケア方法の開発プロジェクト

内布 敦子 荒尾 晴恵 坂下 玲子

沼田 靖子 川崎 優子 成松 恵

TEL (078)925-9435

Web Site <http://www.coe-cn.as.u-hyogo.ac.jp>

E-mail atsuko_uchinuno@cn.as.u-hyogo.ac.jp

本書は著作権法上の保護を受けています。

著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を

複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research
Institute of Nursing Care for People and Community (RINPC),