

Q20

吐き気があるときは どうしたらいいですか？

抗がん剤に伴う吐き気・嘔吐は、患者さんが最も苦痛に感じる副作用のひとつです。以前は、抗がん剤治療を行うと強い吐き気に悩まされることが多かったのですが、最近では吐き気を抑える薬剤をしっかりと使うことで、かなり軽減できるようになってきています。吐き気・嘔吐は、起こる時期によって急性、遅発性、予測性の3つに分類されます。

1) 吐き気の種類

(1) 急性の吐き気・嘔吐

抗がん剤開始から24時間以内に現れます。

(2) 遅発性の吐き気・嘔吐

抗がん剤投与開始24時間以降に始まり、2～7日ほど続きます。

(3) 予測性の吐き気・嘔吐

前回の抗がん剤治療を受けた際に強い吐き気・嘔吐を経験した場合、次回の抗がん剤の治療の時に不安がかきたてられて起こります。

2) 吐き気止めの種類

抗がん剤治療の種類により、使用する吐き気止めは異なります。癌治療学会などのガイドラインに沿って、予防的に複数の吐き気止めを組み合わせています。一般的に、強い吐き気を起こす抗がん剤の場合には、アプレピタント（商品名イメンド）、セロトニン受容体拮抗薬（商品名グラニセトロン、アロキシ、カイトリル、ナゼア）、デキサメタゾン（商品名デカドロン）、中等度の吐き気を起こす抗がん剤の場合にはセロトニン受容体拮抗薬、デキサメタゾン、軽度の場合にはデキサメタゾンを予防的に使用します。

長引く吐き気・嘔吐は脱水を引き起こし、治療を中止せざるをえないこともあります。吐き気が出たときには、がまんをせず、追加の吐き気止めを使いましょう。ドパミン受容体遮断薬（商品名ナウゼリン、エリーテン）、抗不安薬（商品名ワイパックス、ソラナックス）などが有効です。

3) セルフケアのポイント

薬物療法とともに、患者さん自身もセルフケアを行うと、より症状をコントロールしやすくなります。

- ・抗がん剤治療を受ける日は食事の量を少なめに。また、胃に長く留まる脂肪性食品の摂取は避け、食事はゆっくり、よくかんで取りましょう。胃に入る量を少なくし、消化を助けることが出来ます。
- ・体をしめつける衣類は避けましょう。
- ・音楽を聴いたり、リラックスを心がけましょう。

- ・決してがまんをせずに、処方されている吐き気止めがあれば、服用しましょう。
- ・食べ物は、食べられそうなものを、食べたいと思ったときに食べましょう。アイスクリーム、ゼリーやプリン、ヨーグルトなど、冷たくてつるつるしたものが食べやすいようです。また、市販の栄養補助食品を利用してもよいでしょう。
- ・吐き気で食事を摂れない場合には、脱水を起こさないようにスポーツ飲料などを飲みましょう。嘔吐し、水分も摂れない場合には、点滴が必要です。

このようなセルフケアや吐き気止めを使用しても、吐き気・嘔吐の症状が改善しない場合は、抗がん剤治療による副作用以外の原因によって生じている可能性もあります。また、嘔吐が続き、水分も摂れないようでしたら、早めに医師や看護師、薬剤師に相談してください。

(宮本英明)

[参考文献]

- 1) 古河洋 他：チームで患者さんをサポート がん患者ケアQ&A－乳がん・消化器がんの薬物療法を中心に－、じほう2007
- 2) 制吐薬適正使用ガイドライン2015年10月(第2版)(金原出版)

【サイドメモ】

〔脱水〕

脱水とは、体液が非常に欠乏した状態をいいます。脱水は、体外へ出ていく水分が摂取する水分より多くなるときに起こります。抗がん剤治療に伴う嘔吐、下痢などの副作用は脱水を引き起こしやすくします。また、感染症、高熱、出血でも脱水を起こし、さらに倦怠感を引き起こすこともあります。カリウム、ナトリウムなどの電解質(ミネラル)は、体内に常に存在し、神経や筋肉の動きに深く関与していますが、脱水が続き、電解質のバランスがくずれると、さまざまな問題を引き起こします。水分摂取にスポーツ飲料や果物のジュースが適しているのは、このためですが、市販のスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、糖尿病の方は気をつける必要があります。