

放射線治療 による 下痢のケア

ISBN978-4-908299-05-6



はじめに

放射線治療をはじめて受ける方は、どのような症状が起るのか不安があると思います。特に放射線が腸にあたる場合、下痢が起こりやすくなり、戸惑ったり落ち込んだりすることがあるかもしれません。そのため、症状をうまくコントロールして症状の現れ方を知ることや重い症状になることを防ぐことは、あなたの生活の質を保ちながら治療を続ける上でとても大切です。

このパンフレットには、下痢とその対処方法、そして生活の工夫がまとめられています。

目次

放射線治療による下痢とは

3

なぜ、下痢になるの？ ······ 3

下痢の特徴 ······ 3

下痢はいつまで続くの？ ······ 5

放射線による下痢に対処するためには

6

症状に気づく ······ 6

症状を記録する ······ 6

症状の変化を医師や看護師に伝える ······ 7

下痢のケア 3つのポイント ······ 8

ポイント 1 お薬の調整 ······ 9

ポイント 2 食事の工夫 ······ 10

ポイント 3 心身の安静 ······ 11

◎ 肛門の皮膚ケア ······ 11

生活の中でのひと工夫

12

患者さんの体験談

13



★ 別紙「かんたん日誌」



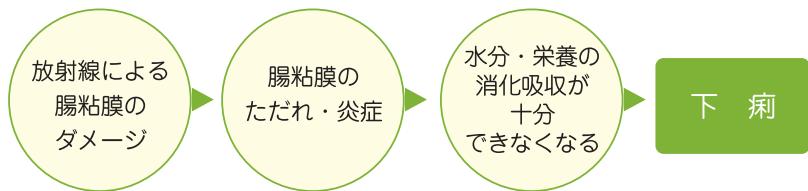
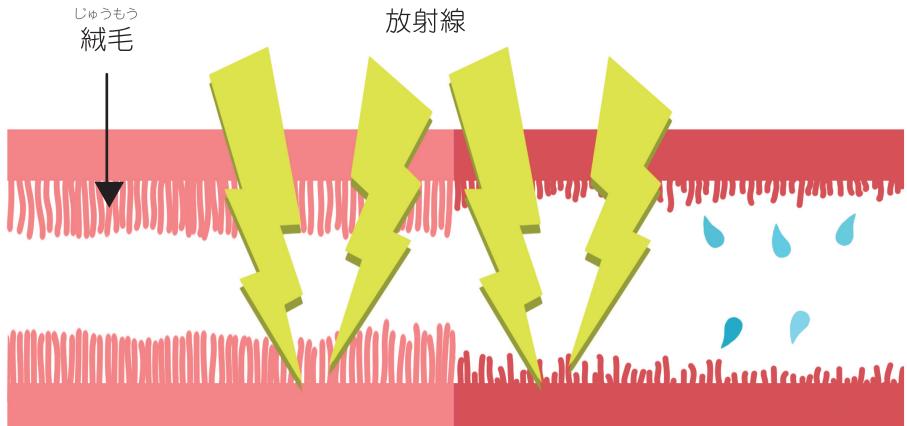
皆さまが下痢症状をうまく調整でき、不快な症状が出来る限り少なく生活を送ることができるよう願っております。

放射線治療による下痢とは

なぜ、下痢になるの？

放射線が当たる場所は、がん細胞だけでなく正常な細胞にもダメージを与えます。特に、腸は放射線の影響を受けやすく、粘膜があれてしまい、消化や吸収が十分できず、下痢になることがあります。

※ 細毛：小腸の粘膜にある細かい柔らかい突起で、栄養素を効果的に吸収できる
ように表面積を増大させた構造になっている。



たとえ、下痢が起こったとしても、適切に対処することで症状の悪化や治療への影響・生活の質の低下を防ぐことができます。

下痢の特徴

治療開始して2～4週間以内にお通じが変化することが多く、放射線治療を受けた50～75%の方が体験しています。



■主な症状

便が軟らかくなる

水のような便が出る

お通じの回数が増える

お腹が痛くなる

しぶり腹になる

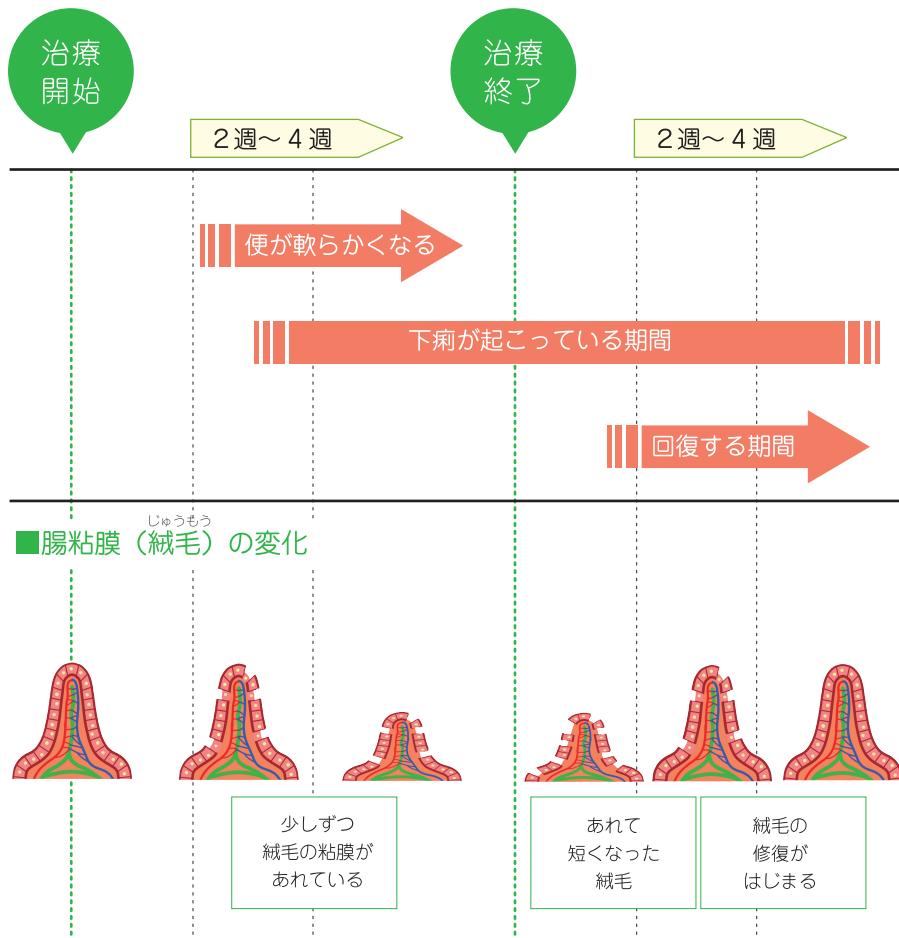
便意をもよおす



下痢はいつまで続くの？

ねんまく

放射線治療終了後 2～4 週間で腸の粘膜は回復します。

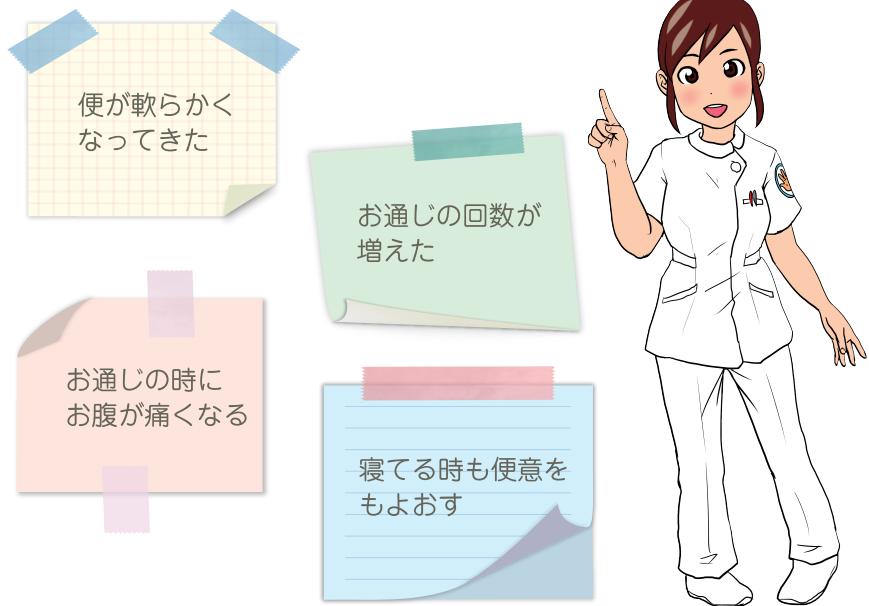


※ 化学療法などの治療と併用されている場合はこの通りではないこともあります。

放射線による下痢に対処するため

症状に気づく

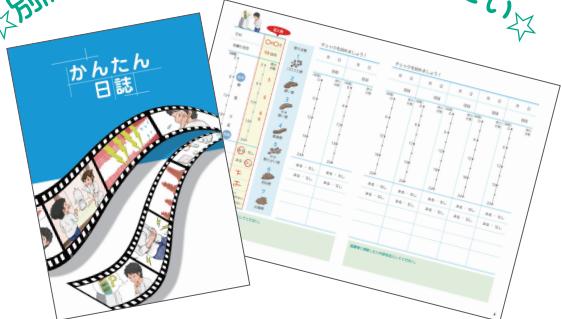
下痢が起こる時期には個人差があります（治療開始後2～4週が目安）。つぎの症状がサインとなる場合があります。



症状を記録する

症状を記録することは、自分からだの変化に気づき、適切な対処につながります。

☆別冊「かんたん日誌」をご活用ください☆



症状の変化を医師や看護師に伝える

症状のサインが現れたときは、我慢せず早めに伝えることで、ひどくなる前に対処することができます。医師や看護師に症状を伝えて相談してください。

■伝えるときのポイント

① 便の性状、傾向、お腹や肛門の痛み、お薬の使用状況を伝える

② 下痢により困っていることを伝える

(例・「トイレに行く回数が多くて困る。」「トイレに間に合わない。」「下痢で身体がしんどい。」など)

③ 自分が行った対応（工夫）を伝える

(例・「下痢止めを持ち歩いている。」「パッドを当てている。」など)

④ 対処方法や生活の工夫などを医師や看護師に相談する。

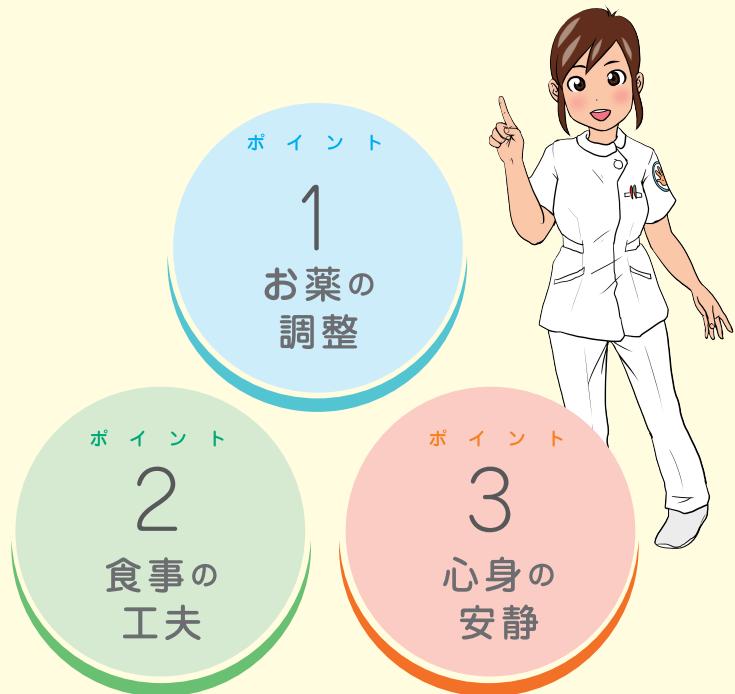
(例・「肛門のただれへの対応」など)



メモをしておきましょう

下痢のケア 3 ポイント

症状がひどくなるのを最小限におさえるためのポイントは、「お薬の調整」「食事の工夫」「心身の安静」があります。





放射線による下痢は、お薬をすることで症状がひどくなるのを抑えることができ、生活への影響を最小限にできます。お薬には種類がありますので、お通じの状態に合ったお薬を選びましょう。

■お薬の種類

ちょうかんうんどうよくせいやく 腸管運動抑制薬

腸の運動をおさえて、下痢や腹痛を止めます。



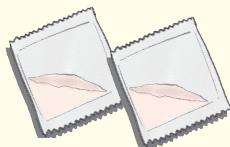
にゅうさんきんせいざい 乳酸菌製剤

腸の乳酸菌をおぎなうことで、お腹の調子を整えます。



しゅうれんやく 収斂薬

ねんまく ねんまく 腸の粘膜を保護し、粘膜の炎症をしずめます。



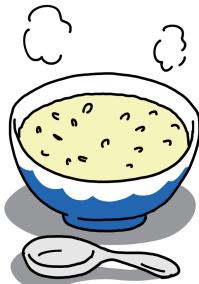


放射線の影響で、腸からの消化や吸収がしにくくなります。腸に負担をかけない食事の工夫や、水分の十分な摂取が必要です。

■食事をとるときのポイント

◎ 腸にやさしい食事を、数回にわけてとりましょう。

- ・消化に良いもの
- ・温かいもの



◎ 腸に負担のかかる食事は避けましょう。

- ・刺激物（香辛料、カフェイン、アルコールなど）
- ・脂肪分の多いもの（揚げ物）
- ・食物繊維の多いもの
- ・乳製品

■水分をとるときのポイント

◎ 常温のものを、こまめに回数を分けてとりましょう。

◎ ナトリウムが含まれるスポーツ飲料などは、水分吸収を助けます。

◎ 1日に1500～2000mlを目安と言われていますが主治医に確認しましょう。



放射線による下痢や腹痛は、体力を消耗させます。心身を安静にすることで腸の動きを落ち着かせ、体力を温存することにつながります。

ゆっくりと過ごしましょう

◎ お腹を温めましょう

腸の動きを落ち着かせ痛みの緩和にも有効です。

◎ 気になることや不安なことを

医師や看護師に相談しましょう

不安や恐怖などの緊張があると、腸の動きが活発になります。



肛門の皮膚のケア

下痢になると肛門の皮膚が刺激を受け、赤みや痛みが出てくることがあります。ふきとるときの摩擦、洗浄による皮脂の喪失、などが症状の悪化につながります。

■つぎのような対策があります。

具体的な方法は医師や看護師と相談しましょう。

- ◎ ふきとる回数を減らし、おさえるようにふきましょう。
- ◎ ウォシュレットを使うときは水圧を弱くし、1日 1~2回程度にしましょう。
- ◎ スプレー や軟膏などを用いることで便や摩擦による皮膚への負担を減らせることがあります。
- ◎ 便もれが気になる方は、軟便用のパッドを使うこともよいでしょう。

生活の中でのひと工夫

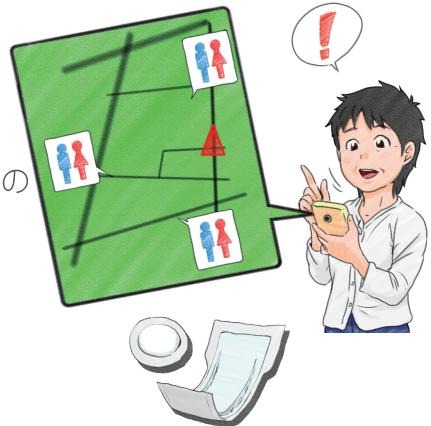
突然の便意やお腹の痛み、下痢になることを予測して社会生活を調整していく必要があります。

○ 外出

外出先のトイレの場所も確認しましょう。

万が一漏れてしまったときのためのパッドの装着や着替えの準備をしましょう。

車に乗る際は、混む時間帯を避けましょう。



○ 仕事

症状にあわせて、職場の上司に職場環境の調整について相談しましょう。



私の工夫

患者さんの体験談

Aさんの場合

おなかは痛くないのに、少し歩いただけで水みたいな便が大量に出てしまった。オムツをはくしかなくて、とても辛かった。

Bさんの場合

おならをしたときに便が出てしまうんじやないかと心配だった。外出のときは、パッドをつけたり、トイレの場所を予め確認しておくことで、安心して過ごせるようになった。

Cさんの場合

初めは、お通じのことを見習いに聞くことに抵抗があって、自分で何とかしないといけないと思っていた。でも、体のことだからと思って勇気を出してきてみると、医師も看護師さんも親身に相談にのってくれた。体も気持ちも楽になって、治療を続けることができた。



Dさんの場合

お通じの状態に合わせて、自分で薬を調整できるか不安だった。薬の飲み方を看護師さんに相談したり、分からぬことや困ったときは一人で悩まずに聞くことで、うまく対応できるようになった。



Eさんの場合

お通じの話は恥ずかしくて言いにくいし、うまく伝えられるか不安だった。でも、かんたん日誌を書くようになって、自分でもお通じの状態がわかるようになり、それを見せてることで担当の医師と話しやすくなったり。今では、診察のときに日誌を活用している。



おわりに



下痢をうまくコントロールし生活していくための知識や対策についてご紹介させていただきました。

実際に生活をされる中で、お困りのことやお気づきの点がございましたら、下記の連絡先までおたずねください。

ただし、下痢が続く場合は、医師による対応や処方が必要となることがありますので、受診をお勧めします。

皆さまの生活が健やかに過ごせますことを願っています。

連絡先

放射線治療による下痢のケア

ISBN978-4-908299-05-6

2020年2月発行 第1版

看護師と医師が協働するケア・キュア融合型
症状マネジメントモデルの開発研究班

研究代表者：内布敦子

共同研究者：北川善子、福井由紀子、福田正道、中野宏恵、

江藤美和子、吉野葵、伊賀規子、西村美穂、

一上由華

イラスト：小玉高弘

デザイン：(株)CBS デザイン

電鉄商事(株)DTS コミュニケーションズ

連絡先：TEL & FAX 078-925-9434