

吐き気やおう吐の副作用について

抗がん剤による吐き気やおう吐の分類

抗がん剤治療による吐き気やおう吐は比較的好く見られる副作用で、脳にある「おう吐中枢」と呼ばれる部分が抗がん剤によって刺激されるために起こります。また、放射線治療を同時に行ったときに、食道や胃の粘膜に炎症が起こり、吐き気やおう吐を起こすこともあります。

抗がん剤による吐き気やおう吐は発現時期によって3つに分類されています。

「急性おう吐」 抗がん剤投与直後から24時間以内に起こるおう吐

「遅発性おう吐」抗がん剤投与24時間以降に起こるおう吐2～3日目が最も強く7日間程度続く

「予測性おう吐」副作用への不安や恐怖から起こるおう吐 過去の抗がん剤治療でおう吐を経験した患者さまに多い

予防法

抗がん剤治療の前日は十分に睡眠を取ってください。

抗がん剤治療中は食事に気をつけましょう。

吐き気があるときの食事は、食べられそうなときに、食べやすいもの（果物、お菓子など何でも）を少しずつでも口にしましょう。

身体をしめつけるような衣服は避けましょう。

においの強いものは避けましょう。（花、香水など）

吐き気やおう吐が起こったら

右側を下に横向けに寝て身体を内側に曲げ、安静に心がけましょう。

背中を軽くさすってもらいましょう。

脱水にならないように十分に水分補給をしてください。

冷たい水でうがいをしたり、氷やキャンディーなどを口に含んだりしてみましょう。

室内の換気を良くして、リフレッシュしましょう。

ゆっくりと腹式呼吸を行い、気持ちを楽にしましょう。

（吸う息より吐く息をゆっくり長くする）

音楽を聴いたり、テレビを見たりしてリラックスしましょう。

治療のためだからと我慢をせず、吐き気やおう吐が起きたら、医師や看護師などにお伝え下さい。

早めに対応することが患者様のお体や治療の継続にとって大変重要です。

県立淡路医療センター
薬剤部