

悪 心 ・ 嘔 吐

ムカムカした吐き気を感じたり（悪心）、吐いてしまうこと（嘔吐）は、がん治療中の患者さんの 40～70%にみられる症状です。抗がん薬の副作用として、治療から数時間以内に起こることもあれば、1 日以上たってから起こることもあります。悪心・嘔吐が続くと飲食が十分にできなくなり、暮らしの楽しみが減るとともに、治療を続けることが辛くなる場合があります。

原因は. . .

抗がん薬の副作用

消化器系のがんや脳にがんがある場合

放射線治療を行っている、特に腹部や脳に照射している場合

その他

- ・不安、抑うつ、せん妄、ストレスなど心理的ストレス
- ・便秘 など

観察ポイント. . .

☑悪心・嘔吐の有無・程度・変化・

いつ・どんなときに感じたか

☑食事量と内容・食欲の程度

☑体重

こんな時は相談しましょう

- ✧ インスリンや血糖降下薬を使用している時は、食事が摂れないときの薬の調整について、あらかじめ医師・看護師に相談しておきましょう。
- ✧ 食事がほとんど摂取できないとき、特に水分もとれなくなってしまったとき、症状（悪心・嘔吐）が増強してきたとき、副作用の薬や糖尿病の薬の使用について判断に迷うときには、医師・看護師に相談しましょう。
- ✧ 便秘が悪心の原因のこともあるので、医師・看護師に相談して便秘の対処をしましょう。

悪心・嘔吐がある時に試してみましょう

◇ 生活環境の工夫

- ・食べもの、化粧品、芳香剤などのにおいが、悪心・嘔吐を起こすことがあります。においの強いものを周りにおかないようし、部屋ににおいがこもっている場合は、窓を開けて換気をしましょう。



◇ 食事の工夫 →* 食事の工夫のシートを参照してください。

- ・症状のある間は無理をして食べなくてもよく、食べやすいものを食べましょう。
- ・悪心・嘔吐のある場合、無理に食べようとせず、水分をできるだけ摂るようにしましょう。
- ・胃の中に食べものがとどまっていると悪心・嘔吐が起こりやすくなるため、消化のよい食べものを選びましょう。炭水化物が多いご飯や麺などは消化が早く、胃の中にとどまっている時間が短いので、少量ずつ小分けにし、数回に分けて食べるといった工夫もできます。
- ・炊き立てのご飯や出来立てのおかずのにおいで、悪心・嘔吐を感じることがあります。冷凍したご飯を電子レンジで温めると、においを抑えることができます。また、温かいもののほど、においを感じやすいため、冷ましてから食べるとよいでしょう。



◇ 姿勢や服装の工夫

- ・クッションなどを用いて体を起こし、楽な姿勢をとるのもよいでしょう。
- ・衣類によって体が締めつけられると、悪心・嘔吐を引き起こしやすくなります。特におなかの周りを圧迫しないようにゆったりとした服装を心がけましょう。



◇ うがい・口腔ケア

- ・口腔内を清潔に保つことは大切です。うがいや歯磨きによって悪心・嘔吐をもよおすときには、少量の冷水などで数回に分けてうがいを行うとよいでしょう。
- ・食事の前に冷たい水で、うがいをするとうの中がさっぱりします。



◇ 制吐薬（吐き気止め）の使用

- ・治療のスケジュールに合わせて、症状を予防するための制吐薬が処方されていることがあります。制吐薬が処方されている場合には、症状がなくても必ず内服してください。

処方される制吐薬の例

- ・デキサメタゾン、アプレピタント（イメンド®）、パロノセトロン（アロキシ®）、グラニセトロン（カイトリル®）、
- ・さらに、症状が出たときには、別に処方されている頓服の制吐薬を内服してください。

◇ 便秘のとき →* 便秘のシートを参照してください。

- ・便秘が悪心の原因のこともあるので、便秘の際はその対処をしましょう。

【引用・参考文献・資料など】

- ◇ 国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : さまざまな症状への対応> 吐き気・嘔吐

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/anorexia/ld01.html>

(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)

- ◇ 一般社団法人日本がん看護学会教育・研究活動委員会 コアカリキュラムワーキンググループ編 がん看護コアカリキュラム日本版 (第 1 版) .医学書院.2017.

- ◇ 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター 治療の話> シックデイ

<https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/060/06.html>

(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)