

骨髄抑制
CARE

がん治療による「血液の変化(骨髄抑制)」を乗り越えるためのアドバイス

愛媛大学医学部附属病院
腫瘍センター長

薬師神 芳洋 先生

愛媛大学医学部附属病院
看護部
がん化学療法看護認定看護師

森 奈月 先生



抗がん剤治療中の患者さんへ

抗がん剤治療中の患者さんの多くが、だるい、吐き気がする、何もしたくなくなるといった症状を経験します。そんな時は無理をしないで、できることをする」、「食べたいものを食べる」といった過ごし方をすすめています。必要以上に日常生活を制限する必要はなく、自分の体調を考慮しながら、自然体で過ごすことをおすすめします。

身体が辛い時は、休んだり、手抜きをしたり、または家族やまわりの人にSOSを出すのも良いと思います。働きながら治療する人は、可能であれば、職場の信頼できる人に病状や考えられるリスクを話し、サポートしてもらえる体制をつくっておくと心強いですね。

私たち医療スタッフは患者さんに適した治療やケアを行いたいと思っています。可能であれば何でも言うていただきたいですが、特に具合の悪いときは我慢や遠慮したりせずに、今つらいと感じていること、ご自分の様子や状態を教えてほしいと考えています。なるべく詳しく伝えていただくと治療やケアの効果も上がりやすいものです。逆に、「弱音を吐きたくない」と我慢されると、症状が正確に把握しづらく、治療方針をたてにくくなる場合もあります。

がん治療は時間もかかりますし、治療以外のことに悩んだり、いろいろ解決しなくてはならない問題が出てきて、患者さんにもご家族の方にも多くの負担がかかると思います。病院では社会福祉の立場から、患者さんやご家族をサポートする医療ソーシャルワーカー（社会福祉士や精神保健福祉士等）のような治療以外のサポートをする専門職がいる施設もあります。さまざまなプロフェッショナルがチームを組んでいますので、治療以外のことでも何か困ったことがあれば、気軽に相談してください。患者さんもお家族の方も頑張りすぎず、サポートを活用しながら、できる限り心穏やかに過ごせるようにしていただきたいと思っています。

