

末梢神経障害による「手足のしびれ・痛み」を和らげるためのセルフケア

医療法人東札幌病院
血液腫瘍科部長

平山 泰生 先生

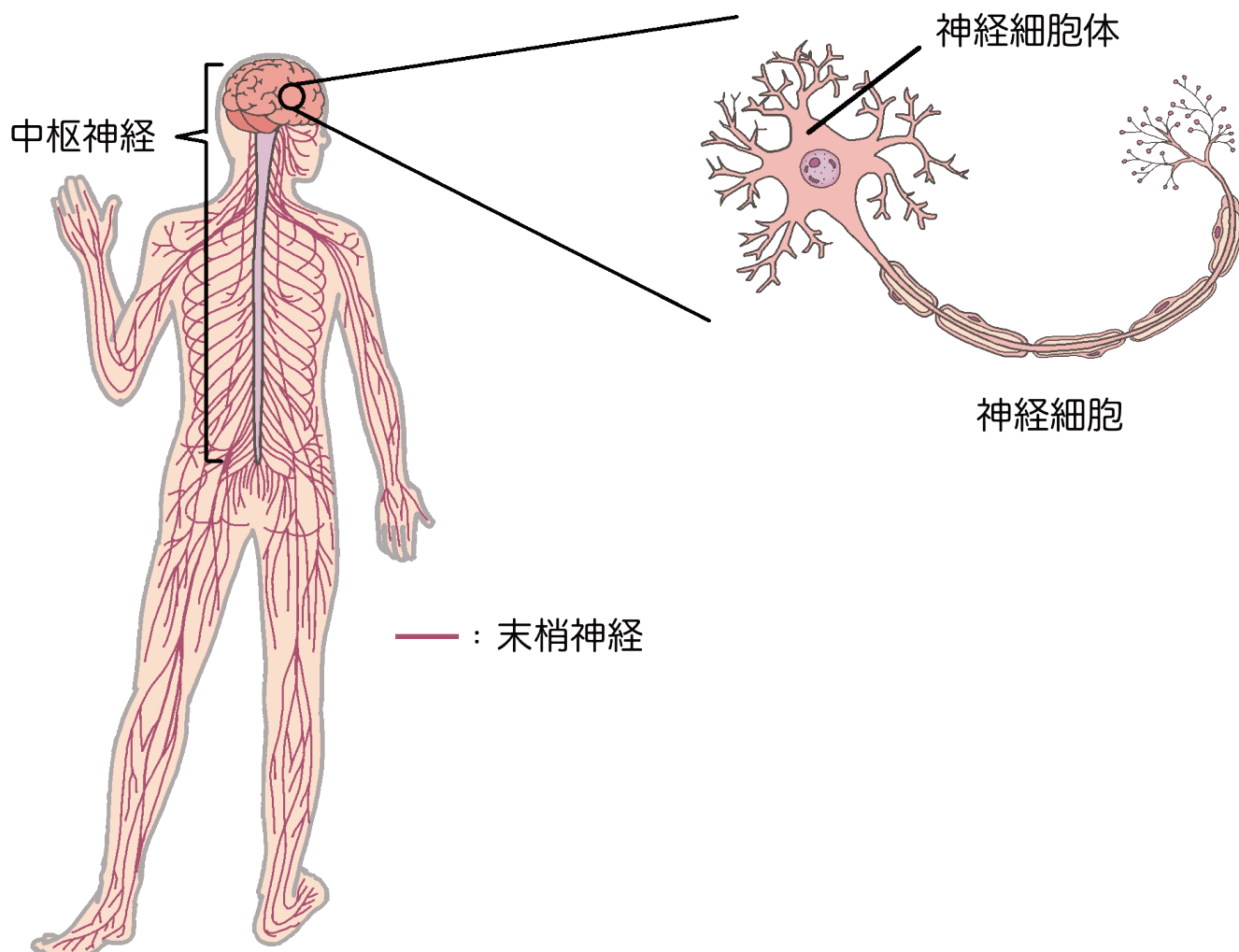
医療法人東札幌病院
副院長 看護部長
がん化学療法看護認定看護師

大串 祐美子 先生



末梢神経障害の種類と主な症状

神経は中枢神経と末梢神経に分かれます。脳と脊髄をあわせて中枢神経と呼び、中枢神経から枝分かれしている神経が末梢神経です。末梢神経には、感じたことを脳に伝えるための感覚神経、手足を動かすための運動神経、内臓の働きなどに関係する自律神経が含まれています。



抗がん剤の中には、神経の中の神経細胞体などにダメージを与え、末梢神経の働きに影響を及ぼすものがあります。これにより、手足のしびれや痛みなどの感覚障害や歩きづらいなどの運動障害、排尿困難や便秘などの自律神経障害などが起こることがあります。

末梢神経障害の症状

| | |
|--------|--|
| 感覚障害 | 「手足がビリビリ、ジンジンする」「何かに触れただけで痛い」「味が強く感じる・薄く感じる」など症状は多岐に渡る |
| 運動障害 | 「衣服のボタンがとめづらい」「文字が書きづらい」「うまく歩けなくなった」「階段がのぼりづらい」など |
| 自律神経障害 | 「食欲がわからない」「尿が出にくい」「便秘になった」など。悪化すると腸閉塞を起こすことも |

このような末梢神経障害が起こりやすい薬として、オキサリプラチン、シスプラチン、パクリタキセル、ビンクリスチンなどが知られています。

末梢神経障害の自覚症状は主に感覚や運動の症状から起こりますが、症状の現れ方は薬の種類や投与量によって異なり、同じ薬でも個人差があります。また、末梢神経障害は抗がん剤以外の薬が原因で起こることもあります。適切な処置を受けるために、症状を自覚したら早めに医師に相談しましょう。

発症時期と回復までの時間

末梢神経障害が現れやすい抗がん剤を使用すると、1～2週間で指先に感覚の鈍りや、かすかな違和感が現れ、治療を繰り返すと徐々にしびれや痛みを感じるようになります。医師や看護師、薬剤師、ケースワーカーに相談しながら付き合い方を見つけていきましょう。末梢神経障害は、抗がん剤治療を終えると少しずつ改善し始めます。回復には2～3年間と長い時間がかかることもあります。

治療・対処法

軽い痛みでおさまらず、徐々に症状が強くなることもあります。抗がん剤による末梢神経障害では、症状や痛みを和らげる薬を使うことがあります。

症状が悪化して日常生活で不都合を感じるようになった時点で、抗がん剤の減量や中止、または変更を検討することもあります。減量や中止によって症状は軽快しますが、抗がん剤治療の継続のためにも医師と相談しながら、自分に合った方法を慎重に探していきましょう。

急性末梢神経障害

神経障害の中でもまったく性質の違うものとして、オキサリプラチンの急性末梢神経障害があります。投与直後から2日以内に手や足などにしびれや痛みなどの症状が現れますが、2週間ほどで回復します。体を冷やしたり冷たいものに触れたりすること（寒冷刺激）により誘発されたり悪化するのが特徴なので、抗がん剤治療中は寒冷刺激を避けるようにしましょう。