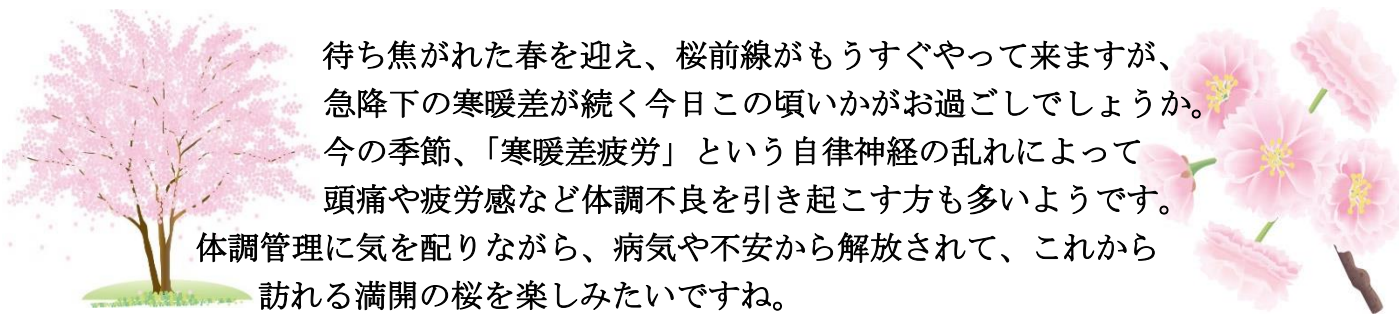


がん患者コミュニティサロン通信

秋田赤十字病院
がん患者コミュニティサロン発行



待ち焦がれた春を迎え、桜前線がもうすぐやって来ますが、急降下の寒暖差が続く今日この頃いかがお過ごしでしょうか。今の季節、「寒暖差疲労」という自律神経の乱れによって頭痛や疲労感など体調不良を引き起こす方も多いようです。

体調管理に気を配りながら、病気や不安から解放されて、これから訪れる満開の桜を楽しみたいです。

通信を長らく発信できずにおりましたが、今後ともよろしくお願い申し上げます。

～平成30年1月～2月のサロンの会から～

1月・今年度の「サロンの会」がスタートしました。

吹雪や風雪の悪天候にもかかわらず、皆さん元気に集い新年の挨拶を交わしながら、お正月の過ごし方や近況を語り合いました。この一年間をがんに負けない体調管理、強い精神力、そして笑いと笑顔で病気を吹っ飛ばそうといった心意気が伝わってくるようでした。

初めて参加された方、2回目参加の方から現在、抗がん剤治療の副作用で指先のしびれや感覚異常があること、また、抗がん剤治療中ではあるが最近少しずつ食べれるようになってきたとのお話がありました。その後、過去に同様の症状で苦しんだという参加者がお話されました。

抗がん剤治療6クール目終了あたりから、指先から手足にかけて電流が走るようなビリビリした痛み、そして強いしびれ、足が床に着地しているかわからない、触れた時の温度感覚がわからない、といった症状で悩まされた。治療によって奇跡的にいのちがつながり自宅復帰が出来たものの、日常生活に支障をきたすほど強い症状に、今後再発への不安とともに、この障害とどう向き合っていけばいいのか深刻な状況だった。こうしてはいられないという気持ちで歩行練習や手足の運動、家事動作の訓練を夢中で継続、そして3ヶ月後、霧が晴れたようにすべての症状が消失して現在に至っています。とのアドバイスがありました。人それぞれ異なった副作用や症状に直面しますが、あきらめず前を向いて現実を乗り越えていくことが大切と思いました。

その他、2018年のレクチャーや、取り組みについて意見交換しました。

2月サロンの会では、お二人の方々が講師となり、「おひなさまづくり」を行いました。昨年に引き続き2回目のチャレンジ！みなさん、可愛いおひなさまの完成に大満足でした。作成に向け、材料の準備や作り方の導きなど、ご奮闘されたお二人に感謝申し上げます。ありがとうございました。



抗がん剤の副作用によるしびれの対処と生活について

がん患者さんが悩む症状の一つが、手足などに感じる「しびれ」。これは抗がん剤の副作用の一つで、末梢神経の障害で起こるものだそうです。

<症状を自覚したら医療者に相談を>

出現時期や強さには個人差があるそうですが、抗がん剤投与後2～3週間後から手指や足底に感じる人が多いようです。こうした副作用がいつまで続くのかにも個人差があり、抗がん剤治療終了後、症状が改善するまで数ヶ月から長い時は一年以上かかる場合もあるとのこと。

抗がん剤によるしびれの出現メカニズムについては、残念ながらはっきりとは分かっていないようです。しびれを感じたら、主治医に伝えましょう。症状を自覚しても我慢したり、治療中断への不安から伝えないケースも少なくありません。症状が悪化してからでは回復が難しくなる恐れもあります。目に見えない症状なので、自分自身にしかわからない苦痛です。自分一人で抱えないで、私たちががん患者を支援する主治医をはじめとする医療者に伝えて下さい。薬で症状を軽減する対症療法が奏効する場合があります。自身の症状に応じた解決策を医療者と共に探しましょう。

<日常生活で気をつけること>

手足にしびれを感じると、しびれのために「物が持てない、つまずきやすい」など、日常生活に支障が生じ、転倒などの事故にもつながりかねません。また、指先がしびれて鈍くなっていると、刃物を使う時にけがをしがちです。さらには熱さや冷たさも感じにくくなるので、火傷や凍傷にも注意が必要です。しびれとうまく付き合いながら暮らしていく必要があります。ゆっくり立ち上がり歩行する際は、つまずかないように足下を確認。階段やちょっとした段差、玄関マットやカーペットなどの敷物などにも注意が必要とのこと。

<症状軽減のための工夫>

しびれの症状がある時期は、床や畳に座る生活より、可能であれば椅子に腰掛ける。手足が冷えると血行が悪くなり、症状が強くなる場合があるので、夏でも素足は避けて靴下をはいたり、手袋をしたりして、冷えないようにしましょう。ただし、足首のゴムがきつめの靴下は避けて下さいとのことです。

血行促進のために入浴が有効。湯船にゆっくり浸かって体を温めると血行が良くなります。また、適度な運動も循環を促します。手足の筋肉を曲げたり伸ばしたりする運動や、指先を動かしたり、無理のない範囲での運動も効果があるようです。

暑い時期にはエアコンの冷気や扇風機の風に直接当たらないようにする工夫も大切です。冷えた缶などを直に手で持つと、しびれを強く感じることもあるので、冷たいものはマグカップや水筒などに移すことや、飲み過ぎて体を冷やさないように注意が必要とのこと。

洗面や手洗い時には可能な限り温水の使用や、炊事や洗濯時は厚めのゴム手袋の着用、箸が持ちにくい場合はスプーンやフォークの代用、爪を切る時は、爪切りより爪ヤスリを使用したほうが安全だそうです。日常生活においては、十分気をつけながら、工夫をして症状の軽減を願い、乗りきっていきましょう。

：参考資料は「QOL 抗がん剤の副作用によるしびれの対処と生活」でした。