

患者のセルフケア向上につながる効果的な指導を目指して
—化学療法を受ける患者にパンフレットを活用した指導を導入した試み—
キーワード：化学療法、有害症状、患者指導、パンフレット

C棟8階 ○山田利佳 安賀絵理 垣内忍

I. はじめに

C棟8階は呼吸器、血液内科の病棟であり肺がん患者の割合が多く、化学療法目的の入院は年間のべ141人であり、病棟内の大部分を占めている。化学療法開始にあたり、看護師からは口頭のみで説明を行っていたため、患者から治療中の状況や副作用、対応について質問を受けることが多くあった。患者の不安、疑問の軽減のためには、一番身近な医療者である看護師から、患者の目線で分かりやすい説明が必要であると考えた。しかし、看護師の個々の知識に頼っていたため、指導内容に差やズレが生じ、混乱を招く危険性があった。そこで、パンフレットを用いて指導することで看護師の知識の向上を図り、統一した指導を行うこと、また、患者自身もパンフレットを読むことで有害症状に対応できるようにパンフレットを作成したのでここに報告する。

II. パンフレットの実際

パンフレットを作成するにあたり、現在行われている病棟での化学療法レジメンで薬剤の添付文書を確認し、副作用と参考文献を基に原案を作成した。そして、化学療法室にコンサルテーションし、再度内容の検討・修正を行い、詰所会で全体の意見を募り修正後、病棟師長・主任の承認を得て完成とした。パンフレットによる指導は、2009年9月から開始し、その後加筆修正を行い2010年7月より

現在のパンフレットにより指導を行っている。

次に副作用事象は、①アレルギー反応②吐き気・嘔吐③口内炎④味覚障害⑤脱毛⑥腎臓への影響⑦下痢⑧便秘⑨骨髄抑制⑩末梢神経障害の10項目で、それぞれについて留意事項および対処法を記載した。なお具体的な内容は図1～9を参照。

パンフレットを用いたオリエンテーションは、化学療法開始前もしくは当日にベッドサイドにて行った。説明後患者からの質問があれば答え、以後も疑問や不安があればその都度確認し、説明するというスタイルで行った。

III. 考察

矢ヶ崎は「従来のがん医療は延命に重点がおかれ、生命に直結するような致死的是副作用については主に医師から患者・家族に説明されていた。“多少の副作用はしょうがない”と医療者も患者・家族も暗黙のうちにそう認識していた。しかし、近年がん医療の発展、新薬の開発とともに「がんをもちながら生きる人」「がんの治療を受けながら生きる人」が増えている。「がん化学療法にともなう副作用が生命に直結しなければいいのではなく、いかにQOLを維持し・向上した状態で生きていけるようにするかが重要になってきています。」²⁾と述べている。患者自身が知識を高め自ら治療に参加する意欲が重要であり、納得し治療に臨むためには、日常生活に影響する副作用も十分に説明することが求められてい

る。「どれ位しんどいのか、しんどくなるのか」「白血球はどれ位あったらいいのか」「吐き気はいつ位から出るのか」などの質問、意見が多く聞かれた。日々の関わりでも、患者は抗がん剤の有害症状について強い不安を持っていることが伺える。実際に有害症状から患者の苦痛、QOLの低下を招いていることも多くある。抗がん剤治療を何度も繰り返されている患者は、自分で対処法を見つけていることもあるが、初回の治療では不安が強く聞かれる。

松本は「パンフレットは治療中の生活の仕方、抗がん剤の投与方法、予測される有害反応、発現時期および予防対策について誰が読んでもすぐ実施できる内容でなくてはならない。また、有害反応出現時には、①いつ②何をどのように③誰にあるいほどこに報告するか④患者自身どのように対応するかなどの患者教育を行う⁹⁾」と述べている。副作用の具体的な対処法があることは、患者にとっても心強く感じられるといえる。

さらに、松本は「パンフレットを使用しながら、患者のセルフケアの自立を目的として治療を受ける事により、発生する症状のコントロールに対する技術を知り、患者と家族がケアの実施へと結びつくように指導すると良い⁹⁾」としている。今日ではがん化学療法の発展に伴い、外来化学療法の適応となる患者が増加している。入院治療であれば、医療者が患者の経過を継続して把握することができるが、外来治療であればそれが難しくなってくる。患者は自分で副作用のモニタリングを行いながら、症状を予防・早期発見し、対応することが必要となっている。また、入院期間の短縮から患者が初めて副作用を経験する頃には、退院後に自宅での生活を送っていることもあり、治療環境が変化している今日では、セルフケア教育が重要となってくると考えられる。

今回作成したパンフレットは、具体的な有害症状と共に出現時期、留意点、患者自身が行える対処法を踏まえ作成しているため、患者が有害症状を予測し、予め気持ちの整理・用意ができる。また、自身で考え行動することで、長期にわたる治療に前向きに取り組むために有効であると考えられる。実際に指導後には、「不安が和らいだ」「いろいろ質問できた」「イラスト入りで分かりやすかった」などの反応があり、パンフレットによる指導は、口頭での指導に比べ理解しやすく意味のあるものになると考える。有害症状の説明、対処法の指導は、患者の不安を軽減し治療への意欲を向上するためにも重要であるといえる。さらに、患者が予め副作用の症状を知ること、早期に症状を申告でき、早急な対応が可能となるため、重症化を未然に防ぐことができる。

また、パンフレットを用いる事で看護師の知識や経験のバラつきを防ぎ、指導内容を統一し実施できると考える。指導と同時に患者に何か気がかりなことや、疑問や不安があるときはいつでも相談にのること、有害症状が出現し身体的な苦痛がある場合は、すぐに症状を軽減するためにも、それを伝える事が大切であると説明しておくことで、患者との人間関係を円滑にし、相談しやすい環境づくりにも役立つと考えられる。

IV. まとめ

- ・指導により患者が理解を深めることは、不安や恐怖を軽減するとともに主体的に治療に参画することにつながる。
- ・今回のパンフレットは代表的な有害症状であり、個別性に欠ける部分がある。
- ・疾患からも患者の精神的なサポートも重要である。
- ・看護師一人一人の知識の向上と、チームとして看護を行うことが求められる。

・看護記録の更なる充実とカンファレンスの活用により退院後の生活がスムーズにでき、QOLの向上を目指せる援助を行う。

《パンフレットの内容》
アレルギー反応

アレルギー反応は、異物に対する生体防御システムが、過剰あるいは不適切な反応として発現するために生じる種々の症状のことです。

具体的な症状

- ・ヒリヒリと痛い感じがする
- ・灼熱感がある
- ・発赤がある
- ・腫れてきた
- ・血管の色が変化した

点滴中の注意事項

- ・点滴中はなるべく安静に保ち、不用意に体を動かさない
- ・点滴部位に異変を感じたら、すぐに医師や看護師に報告する

図1 アレルギー反応

脱毛

抗がん剤の作用は、細胞分裂のさかんな毛母細胞にも影響があるため脱毛します。点滴後10～12日で抜け始めます。一時的なもので、治療が終わってから3～6ヶ月後には毛が生え始め、半年でほぼ回復します。

留意点および症状改善のポイント

- ・ブラシは毛先の柔らかいものを使用する
- ・シャンプーは低刺激のものを使用しやさしく洗う
- ・治療前に髪を短くしておくもよい
- ・髪が散乱しないよう帽子、バンダナを活用する
- ・容姿が気になる場合は帽子、カツラを準備しておく

図4 脱毛

吐き気・嘔吐

吐き気が続く場合、食事が十分に摂れず体力の消耗につながるため注意が必要です。
 事前に予防薬の投与や吐き気止めの薬を投与します

具体的な症状

- ・1日数回の吐き気や嘔吐
- ・食事量の減少
- ・味覚の変化、食べ物の匂いに対する過敏反応

留意点および症状改善のポイント

- ・匂いの強い食べ物を避け、匂いの少ない食事に気を配る
- ・無理せず、食べられるものを少量ずつ摂取する
- ・たばこやアルコールは控える
- ・水分補給をする

図2 吐き気・嘔吐

腎臓への影響

腎臓の機能が低下することがあります。予防のため、抗がん剤とは別に点滴をおこなったり、尿を出やすくする薬を使うこともあります。

具体的な症状

- ・尿がでにくい
- ・尿に血が混じる
- ・体のむくみ
- ・急な体重増加
- ・下腹部の痛み

留意点および症状改善のポイント

- ・1日の尿量を計るために尿をためてもらうことがある
- ・抗がん剤使用中は、積極的に水分を取る

図5 腎臓への影響

口内炎

点滴後2～10日で現れることがあります。予防のためにうがいや歯磨きで清潔に保ちましょう。

留意点および改善のポイント

- ・食事は室温に冷ましてから食べる
- ・酸味のあるものは避ける
- ・歯ブラシは毛先のやわらかいものを使用する

味覚障害

味がわかりにくくなることがあります。

具体的な症状

- ・味がわかりにくい
- ・苦味を感じる

図3 口内炎 味覚障害

下痢

副作用として下痢がおこることがあります

留意点および症状改善のポイント

- ・ゆったりとした衣服を着用する
- ・食物繊維の多い食べ物は避ける
- ・香辛料、揚げ物や油分の多い食事、乳製品、塩分の多い食品、アルコール、炭酸飲料は腸管の刺激になるので避ける
- ・脱水症状を防ぐために、刺激の少ない透明な液体を摂取する
- ・腹部を冷やさないようにする
- ・感染予防のため肛門周囲をウォッシュレットを使用して清潔を保つ

図6 下痢

便秘

副作用として便秘になることがあります。吐き気止めや抗がん剤治療の影響により食事・水分摂取量の減少、運動量の低下で便秘になることもあります。

留意点および症状改善のポイント

- ・便通をよくするために1日1.5～2Lの水分をとる
- ・食物繊維の多い食品を摂取する
- ・歩行など軽い運動をする
- ・下剤を使用することもある

図7 便秘

骨髄抑制

骨髄中の造血細胞が影響を受けると、正常な機能が果たせなくなり血球の生産が低下します。
(白血球・血小板・赤血球減少)

白血球(好中球)減少時の感染予防のポイント

- ・うがい、手洗い、歯磨き

血小板減少時の出血予防のポイント

- ・外傷や圧迫による内出血に注意する
- ・アルコールには血液を固まりにくくする作用があるので控える

赤血球減少・貧血時の対処方法のポイント

- ・めまいや立ちくらみがある時はゆっくり動きはじめる

図8 骨髄抑制

末梢神経障害(手足のしびれ)

抗がん剤によっては手足の神経に影響を与えることがあります。時間が経つにつれ、少しずつ症状は軽減していきますが、回復に時間がかかることがあります。

具体的な症状

- ・手足のしびれや冷たい感じ・手足の痛み
- ・字が書きにくい・物がつかみにくい・転びやすい

留意点および症状改善のポイント

- ・手指の感覚が鈍くなっているので火や包丁使うときには注意する
- ・底の厚い靴やサンダルはやめて、スニーカーなどの滑りにくい履物を選ぶ

図9 末梢神経障害

引用文献

- 1) 柳川繁雄: がんの動向と放射線治療, 健康文化, 18号, P1～2, 1997
- 2) 矢ヶ崎香: チームで行うがん化学療法, ナーシング・トゥデイ, 23巻12号, P124～129, 2008
- 3) 松本幸絵: がん化学療法をうける患者・家族の教育, がん化学療法看護, P38～40, 2007

参考文献

- 1) 大原真理子: 化学療法を受ける患者に対するパンフレットによる情報提供, 津山中央病院医学雑誌, 20巻1号, P125～133, 2006
- 2) 中村恵美子: 初回化学療法後の自宅生活を自信に繋げる援助, 旭中央病院医報, 30巻, P59～61, 2008
- 3) 佐々木 常雄: がん化学療法のベストケア, エキスパートナース, 22巻14号, P81～131, 2006