

がんによる 症状の対応に ついて

緩和ケア認定看護師
小笠原章子

- 1981年以降、死亡原因の1位はがんで、男女とも2人に1人ががんと診断され、3人に1人はがんで亡くなっています。
- がんに罹患すると、「痛み」「吐き気」「食欲不振」「呼吸苦」などの症状が起こります。
- これらの症状は、がんそのものによって起こる場合、がんの治療によって起こる場合など、様々な原因で起こります。症状による苦痛は、患者さんの生活の質を低下させる大きな原因となるので、症状を緩和することで、つらさを和らげ、生活しやすくする必要があります。
- 今回はそれらの症状の中から「吐き気」「食欲不振」「呼吸苦」の対応についてお伝えします。
- つらい症状を緩和するために、生活でも工夫してみましよう。

吐き気



- 吐き気を抑える薬で予防したり、軽くしたりすることができます。その場合、原因や症状に合わせた薬が選ばれます。
- 生活上の対応としては、においがこもらないように換気する、口内を清潔に保つ、なるべく消化の良いものを食べる、少量ずつ数回に分けて食べる、自分にあった味付けや温度をみつける、ゆったりとした服装を心がけるなど、工夫をすることで症状が和らげられることがあります。
- また、便秘が吐き気に影響していることもあるため、便秘気味の時や便秘が続く時は、医師に相談し下剤で対処するとよいでしょう。



食欲不振



- 治療が原因の場合には、症状が出る時期を予測して、食事や生活の工夫をしていきます。
- 栄養や量、規則正しさにこだわらず、食べられそうな時に、食べたいものを口にするとよいでしょう。
- また、食べ物の工夫として、冷たいもの、のど越しの良いもの、やわらかいものが比較的好まれます。
- 少量でも栄養価の高い、栄養ゼリーなどの栄養補助食品を試してみるのもよいでしょう。
- さらに、少量を彩りよく盛り付けると、見た目にも食べやすく感じる場合があります。
- 周りの方の「何とか食べてほしい」という期待や言葉は、本人にとって負担になることもありますので、食べられるものを一緒に探していくとよいでしょう。



呼吸苦



- 原因によって酸素吸入、胸腔穿刺ドレナージ、薬による治療などが行われます。
- 生活上の工夫として、窓を開け換気したり、室温を低めにしたり、扇風機を回したりして顔に風が当たると心地よいと感じることがあります。
- 姿勢は、背もたれや枕・マットレスを利用して上半身を起こし、楽な姿勢をとります。
- 食事は、呼吸が落ち着いている時にとり、食べやすいものにするとういでしょう。

