

毎日の 体調管理のために

毎日の
体調管理のために



監修

岡山赤十字病院 副院長/薬剤部 部長
日本医療薬学会認定 がん指導薬剤師 森 英樹 先生



2026年6月作成 (KK)
[審2606024101]

抗がん剤(化学療法)治療中に

こんな症状が出たらすぐに連絡！

発熱	38度以上の発熱
下痢	激しい下痢、水のような便、下痢が長く続く、1日の排便回数が普段よりも4回以上増加。タール便
口内炎	広い範囲に痛みがある。水分や食事がとれない。
吐き気、嘔吐	症状が強い、症状が長く続く、1日に何回も吐く。水分や食事がとれない。
皮膚症状	体全体の30%以上に皮疹(発疹)、赤みがあり、かゆみが強い。黄疸がみられる。
呼吸器症状	息切れ、咳が出る(空咳)。

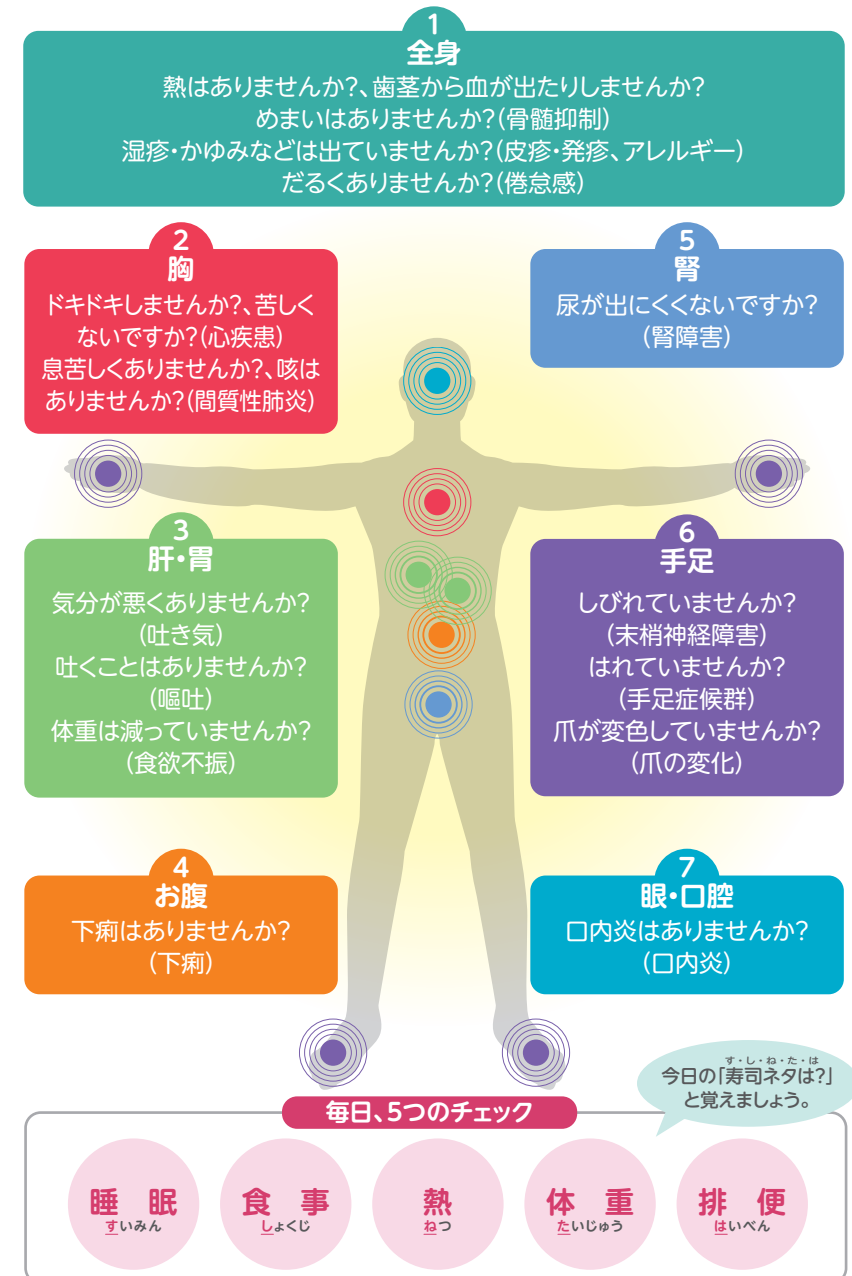
かかりつけの病院・薬局情報

病院名・薬局名

担当医師・担当薬剤師

TEL

朝一、7つのチェック



はじめに

この冊子を読んでいただくことにより、患者さんやご家族の不安が少しでも軽減できたらと考えています。病院では担当薬剤師や医師、看護師がいつもそばにいます。しかし、患者さんが自宅に戻れば、病気に詳しい医療者は近くにいないのが普通です。「この症状は副作用かな?」、「病院に連絡したら迷惑かな?」などと迷うケースに度々遭遇することがあると思います。このようなときには、この冊子を開いて、目次(P4)から不安に思う項目を探してみてください。

困ったときのための冊子です。各項目の本文(P6～22)には、こんな症状が出たら、**すぐに連絡しましょう!**、**こんな症状に注意してください**、**日常気をつけること**、と色分けしています。

“我慢は美学ではないし、遠慮は最大の敵です。”

また、この冊子にはもう一つの特徴があります。「朝一、7つのチェック」(P2)には毎日チェックしていただくポイントを書いています。また、日常生活においてチェックしていただく5つのポイント(P2)は、“今日の**すし**ネタは?(睡眠、**しよくじ**、**おつ**、**たいじゆう**、**はいべん**、食事、熱、体重、排便の頭文字)”と覚えてください。「朝一、7つのチェック」と併せてこの「毎日、5つのチェック」を確認し、治療日記(P23～25)に記録してください。

がんと闘っているあなたは1人ではありません。ご家族や我々医療者もあなたのそばにいます。この冊子は“あなたのお守り”と思っていただければ幸甚です。

もう一度書きます。不安になったら、この冊子をお読みください。

岡山赤十字病院 副院長 / 薬剤部 部長
日本医療薬学会認定 がん指導薬剤師

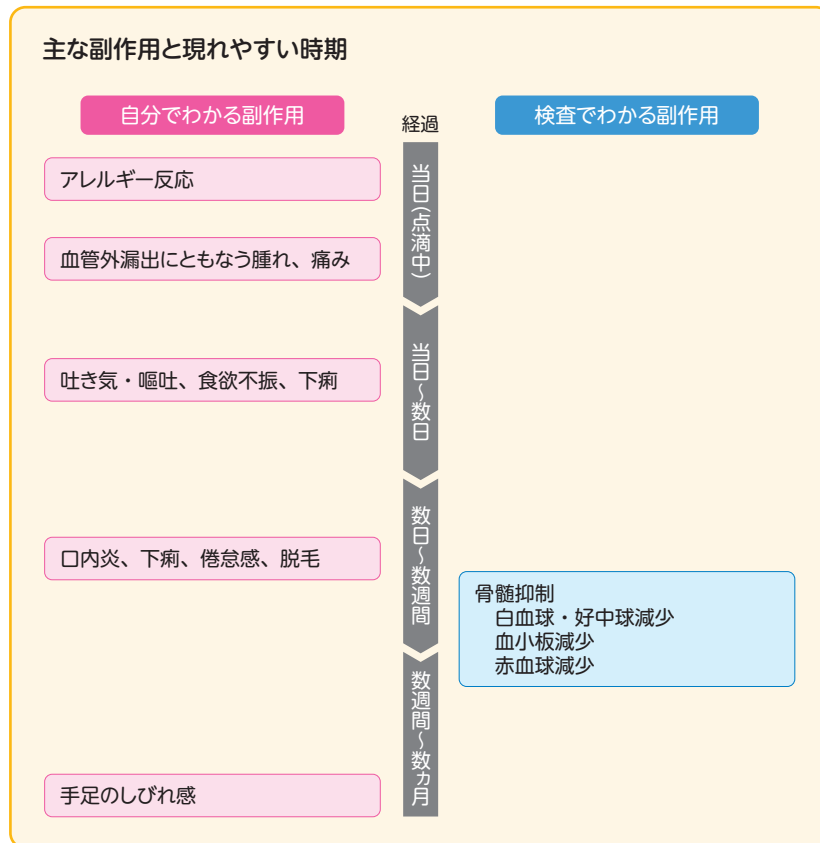
森 英樹

目次

副作用発現時期	P5
☐ 骨髄抑制	P6
☐ アレルギー・過敏症状	P9
☐ 脱毛	P10
☐ 皮疹・発疹	P11
☐ 倦怠感・疲労感	P11
☐ 筋肉痛・関節痛	P12
☐ 心疾患	P13
☐ 間質性肺炎	P14
☐ 肝障害	P15
☐ 吐き気・嘔吐・食欲不振	P16
☐ 下痢	P17
☐ 腎障害	P18
☐ 血管外漏出・静脈炎	P19
☐ 末梢神経障害	P20
☐ 手足症候群	P21
☐ 爪の変化	P21
☐ 涙目	P22
☐ 口内炎	P22
治療日記	P23
検査項目とその説明	P26
あなたの治療について(レジメン[治療計画]など) ...	P29
医師・薬剤師・看護師などからの連絡事項	P30

副作用発現時期

どのような副作用がどのような時期に発現するのかを知り、早めに対処することが重要です。



発現時期、程度については個人差があります。

骨髄抑制

骨髄抑制はほとんどの抗がん剤にみられる副作用の一つで、血液毒性の総称です。

骨髄で、赤血球、白血球、血小板などの血液細胞が産生されます。抗がん剤は、がん細胞を攻撃するときに、この骨髄をも攻撃するため、赤血球、白血球(好中球)、血小板などの血液細胞の産生が抑制されます。

	働き	少なくなると何が起こるの？
白血球	生体防御	感染症状（発熱など）
赤血球	酸素の運搬	貧血症状（動悸・息切れ・めまいなど）
血小板	止血	出血（消化管出血・内出血・鼻血など）

白血球減少

白血球(特に好中球)は、病原菌などと闘うための重要な細胞です。白血球が減少すると、抵抗力が低下して、感染症にかかりやすくなったりします。時には、重篤な状態になることもあります。

風邪をひかないなど、日常から感染予防をしましょう。



人混みを避け、**マスクを着用**しましょう。

体を清潔に保ちましょう。

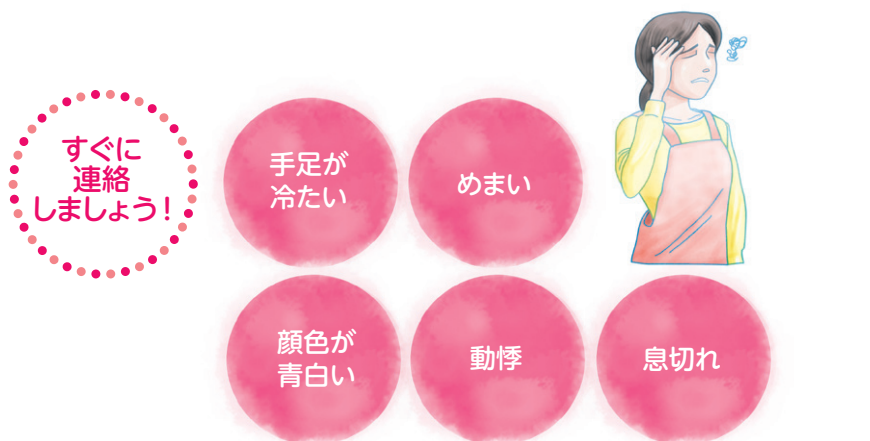
手洗いとうがいをこまめにしましょう。

口の中を清潔に保ちましょう。

骨髄抑制

赤血球減少

赤血球中のヘモグロビンは、全身に酸素を運びます。赤血球(ヘモグロビン)が減少すると全身に酸素がいきわたらなくなり、貧血状態となります。



たんぱく質や鉄分の多い食事を心がけましょう。



起き上がる時、立ち上がる時に気をつけましょう。

めまいを感じたら、しゃがんだり、ゆっくり歩くようにしましょう。

骨髄抑制

血小板減少

血小板は出血を止める働きがあります。血小板が少なくなると、出血しやすくなったり、血が止まりにくくなったりします。



歯を磨くときは、軟らかいブラシで強く磨かないようにしましょう。

ころばないように注意しましょう。

消化のよい食事、十分な水分摂取を心がけ、便通を整えましょう。



アレルギー・過敏症状

投与中にアレルギー症状(過敏症状)が現れることがあります。
多くは軽症ですが、まれに血圧の急激な低下や呼吸困難が
起こることがあります。
汗が止まりにくくなったりします。



お薬や注射などでアレルギー症状が現れたことのある方は、
治療を始める前に必ず医師、薬剤師、看護師にお知らせください。

脱毛

毛髪をつくる細胞は抗がん剤の影響を受けやすく、抗がん剤
治療の開始から3~4週間くらいで脱毛が始まります。頭髮だけ
でなく、まゆ毛、まつ毛など全身の体毛が抜けることがあります。
抗がん剤治療が終われば、ほとんどの方は回復していきますが
回復には個人差があります。



治療中は髪に刺激を与えないようにしましょう。

帽子やバンダナ、ウィッグ*を
上手く利用してみましょう。

*ウィッグについては、がん相談支援センター、がん相談窓口、
看護師などに事前に聞いておきましょう。



皮疹・発疹

皮膚にしもやけやあかぎれのような症状、赤いブツブツが現れることがあります。

日常
気をつける
こと

保湿を心がけましょう。

皮膚を清潔にしましょう。

肌への負担が大きいメイクは避けましょう。



倦怠感・疲労感

体がだるい、重い、つかれやすいといった全身の倦怠感が現れることがあります。

日常生活に支障が出たら、医師、薬剤師、看護師に相談しましょう。

日常
気をつける
こと

無理をせず、睡眠や休養を十分にとりましょう。

趣味を楽しむなど、リラックス法をとりいれましょう。



筋肉痛・関節痛

筋肉や関節の痛みが現れることがあります。

日常
気をつける
こと

温めることで痛みが和らぐこともあります。

ゆっくり入浴して体を温めてみましょう。

体の中心に向かってマッサージしてみましょう。



心疾患

抗がん剤の中には、心毒性を発現するものがあります。特にアントラサイクリン系抗がん剤は、まれに、うっ血性心不全や不整脈などを起こすことがあります。

そのため、心電図検査や心エコー検査が行われる場合や、治療のためにお薬が投与されることもあります。



心臓に既往歴のある方は、事前に医師、薬剤師、看護師にお知らせください。

間質性肺炎

肺の間質と呼ばれる部位に炎症が起こり、呼吸がしにくくなることがあります。間質性肺炎が起こると、風邪に似た症状が現れます。



肝障害

症状でわかる場合もありますが、血液検査でみつかることもあります。



バランスのよい食事を心がけましょう。

睡眠と休養を十分にとりましょう。

吐き気・嘔吐・食欲不振

吐き気や嘔吐(吐いたりすること)は、投与後すぐに現れる場合(急性)と、投与後数日して現れる場合(遅発性)があります。最近では、予防するお薬もあり、抗がん剤の投与前後に吐き気や嘔吐を抑えるお薬を投与されることがあります。



食事がとれないときは、水分だけでもとるように心がけましょう。

消化のよいものを少量ずつわけてとるのもひとつでしょう。

下痢

消化管の粘膜が傷害されると、下痢が起こります。投与当日に下痢が起こることもあれば、1～2週間後に起こることもあります。

すぐに
連絡
しましょう！

長く
続く下痢

激しい下痢

普段より
4回以上
排便回数
が増えた



日常
気をつける
こと

腹部を温めて、安静に努めましょう。

水やお茶、スポーツ飲料などで
水分を十分にとりましょう。

冷たい飲み物は避けましょう

消化のよいものを取りましょう。

食物繊維の多い食べ物やお腹の中で
ガスを発生しやすい食べ物、
お腹を刺激しやすい揚げ物や
スパイスの効いたもの、炭酸飲料は避けましょう。



腎障害

治療により腎障害を生じることがあります。

腎臓は、体内の不要なものや余分な水分を排泄する働きがあります。

早めに発見し、十分な水分補給を行うことが重要です。

すぐに
連絡
しましょう！



尿が出ない

体にむくみが
生じる

- ・抗がん剤投与中は、男性の方でも洋式トイレで座しましょう。
- ・使用後はトイレのふたをして、できれば2回流しましょう。

日常
気をつける
こと

水分をこまめに十分とりましょう。

刺激のある飲み物
(コーヒー、アルコールなど)は控え、
薄いお茶や水を飲みましょう。

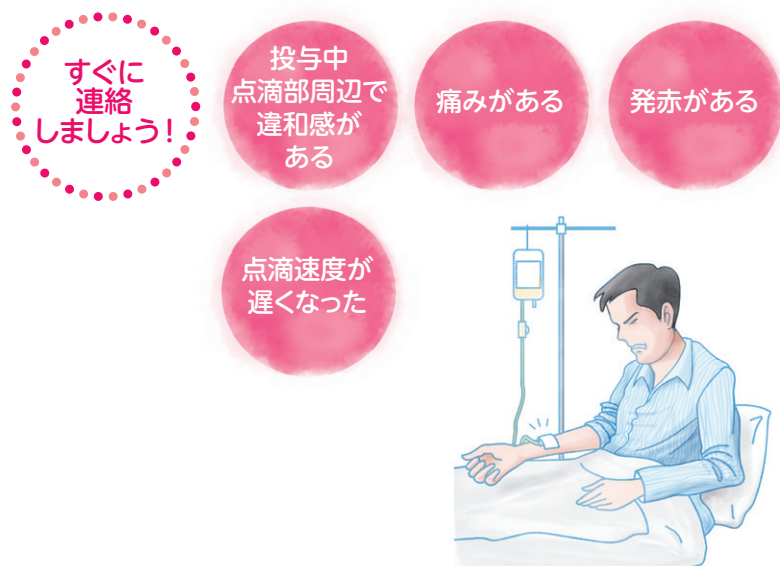
夜も我慢せず排尿し、
水分を摂取しましょう。



血管外漏出・静脈炎

抗がん剤が血管外に漏出すると、皮膚や皮下組織を傷つけることがあります。

また、継続して投与することにより、血管がもろくなってしまうことがあります。



末梢神経障害

手足のしびれや痛みを伴うことがあります。

ボタンがかけにくい、靴が上手く履けないなどの症状が起こることもあります。

末梢神経の感覚が低下することにより、手足の感覚が鈍くなったりしていますので、やけどやけが、転倒などを起こしやすくなります。日常生活において注意してください。



日常
気をつける
こと

やけどや転倒に気をつけましょう。

オキサリプラチンを投与されているときは、冷たい飲み物、食べ物を避けましょう。

体を冷やさないようにしましょう。

手足症候群（ハンドフットシンドローム）

手のひらや足の裏がチクチクする、赤く腫れる、皮膚にひび割れや水疱を生じる、痛みがある、爪の色が変化するなどがあります。



日常
気をつける
こと

保湿を心がけましょう。

手足を清潔にしましょう。

皮膚への刺激は避けましょう。

締め付けの強い靴を避け、足にあった柔らかい靴を履き、足への刺激を少なくしましょう。

爪の変化

爪の変色や変形が現れることがあります。



日常
気をつける
こと

爪は短く切りそろえ、爪が何かに引っかかってはがれたり、出血するのを防ぎましょう。

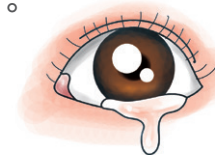
手洗いを心がけ爪をきれいに保ちましょう。

マニキュア、除光液、ネイルは控えましょう。
（マニキュア*は弱くなった爪を保護することもあります。）

*マニキュアの色で爪の色を隠さないようにしましょう。

涙目

涙目、目の充血、目やに、まぶたの腫れ、まぶたがあげにくいといった眼症状が現れることがあります。



口内炎

舌、歯茎、くちびるなどに口内炎が現れることがあります。



日常
気をつける
こと

治療を受ける前に**虫歯をなおして**おきましょう。

こまめにうがいをして口の中を清潔に保ちましょう。

歯ブラシは**柔らかいもの**を使いましょう。



副作用が現れる時期や種類、どのような程度かは、患者さんによって異なります。治療を受けていて気になる症状や不安なことがあるときは、すぐに医師、薬剤師、看護師に相談しましょう。

治療日記

毎日、記録しましょう。

記入日	3/19	/	/	/	/	/	/	/
投与した日	○							
体重(kg)	66.0							
体温(℃)	36.1							
血圧	129/84 mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
食事の量	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常
	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない
	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない
睡眠	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪
排便(回)	2							
下痢(回)	2							
吐き気(回)	1							
☑副作用を感じたものにチェックを入れてください。								
嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
湿疹	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
息切れ・咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
あてはまる数字に○を入れてください。 0：なし 1：軽い症状(仕事や家事はできる) 2：強い症状(仕事や家事ができないほどつらい)								
疲労感	0・①・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
手足のしびれ・痛み	0・1・②	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
筋肉痛・関節痛	0・①・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
むくみ	0・①・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
先生に伝えたいこと 3/19は特に吐き気がひどかった。								

治療日記

毎日、記録しましょう。

記入日	/	/	/	/	/	/	/
投与した日							
体重(kg)							
体温(℃)							
血圧	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
食事の量	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常
	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない
	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない
睡眠	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪
排便(回)							
下痢(回)							
吐き気(回)							
☑副作用を感じたものにチェックを入れてください。							
嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
湿疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
息切れ・咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
あてはまる数字に○を入れてください。 0：なし 1：軽い症状(仕事や家事はできる) 2：強い症状(仕事や家事ができないほどつらい)							
疲労感	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
手足のしびれ・痛み	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
筋肉痛・関節痛	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
むくみ	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
先生に伝えたいこと							

治療日記 毎日、記録しましょう。

記入日	/	/	/	/	/	/	/
投与した日							
体重(kg)							
体温(℃)							
血圧	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
食事の量	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常
	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない
	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない	食べられない
睡眠	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪
排便(回)							
下痢(回)							
吐き気(回)							
☑ 副作用を感じたものにチェックを入れてください。							
嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
湿疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
息切れ・咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
あてはまる数字に○を入れてください。 0：なし 1：軽い症状(仕事や家事はできる) 2：強い症状(仕事や家事ができないほどつらい)							
疲労感	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
手足のしびれ・痛み	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
筋肉痛・関節痛	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
むくみ	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2	0・1・2
先生に伝えたいこと							

検査項目とその説明

検査結果は単独で判断するものではなく、他の項目や他の検査と併せて診断・治療に役立たせるものです。

項 目	説 明
Na(ナトリウム)	水分の分布を推測する。水分摂取不足、水分過剰喪失(嘔吐、下痢)のときに高くなる。
K(カリウム)	全身状態を把握する。腎臓の働きが悪くなると増加する。腎臓の働きが低下し、尿が出なくなると、血中Kが高くなり、神経や心臓の働きが悪くなる。輸血や感染、四肢の挫滅(圧迫)などが原因で溶血したときも高Kになる場合がある。
Cl(クロール)	全身状態を把握する。下痢のときに高くなる。嘔吐のときに低くなる。
Ca(カルシウム)	骨や副甲状腺、腎機能などがわかる。副甲状腺機能亢進で高くなり、腎障害で低くなる。
P(リン)	腎不全では排泄量の低下により値は高くなる。
アルブミン	栄養状態が悪くなると低下する(全身状態の把握や経過をみる)。
尿素窒素	たんぱく代謝と腎機能がわかる。腎機能が悪くなると排泄されにくくなり、値は高くなる。
クレアチニン	腎臓の働きを表す指標。腎機能が悪くなると尿に排泄されにくくなり、血中の値が高くなる。
尿酸	痛風のときに高くなる。また、腎機能が悪くなると排泄されにくくなり、値は高くなる。
GOT(AST)	心臓や肝臓、骨格筋に多く存在し、これらの臓器で障害が起こると、血中に増えてくる。
GPT(ALT)	特に肝臓に多く、肝臓に障害が起こると、血中に増えてくる。
LDH(乳酸脱水素酵素)	ほとんどすべての細胞、臓器に存在している。主に肝臓や心臓、筋の障害のときに高値になる。
アルカリホスファターゼ	肝臓や骨、小腸の障害を反映する。胆汁がうっ滞すると高値になる。
LAP(ロイシナミノペプチダーゼ)	肝障害を反映する。
γ(ガンマ)-GTP	主に肝臓の障害を反映する。アルコールの飲用で敏感に反応し、アルコール性肝障害などの肝障害で値が高くなる。
ChE(コリンエステラーゼ)	肝障害で低値になり、肝臓の予備能力の程度がわかる。脂肪肝、糖尿病、ネフローゼ症候群、肥満などでは高値になる。

検査項目とその説明

項 目	説 明
総ビリルビン	肝臓、胆のうの疾患で高くなる。
直接ビリルビン	肝臓や胆のうの状態がわかる。ビリルビンが高くなり、皮膚や白目が黄色くなることを黄疸という。
総コレステロール	肝臓の働きを表す指標であり、動脈硬化、肝障害、糖尿病、脂質代謝異常などの指標になる。
総たんぱく	栄養状態や肝臓、腎臓の機能がわかる。
ブドウ糖(血糖)	インスリン不足や働きが悪くなると高くなる。
CPK(クレアチンフォスホキナーゼ)	骨格筋や心筋の障害で値が高くなる。
CPK-MB(CK-MB、MB)	心筋に特異性が高く、心筋梗塞などで値が高くなる。
アミラーゼ	主に膵臓の障害のときに高値になる。唾液腺にも多く存在するため、耳下腺炎などでも高値を示す。
リパーゼ	膵臓の障害のときに高値になる。
アンモニア	肝硬変などの重篤な肝障害のときに値が高くなる。アンモニアは有毒成分であり、血中で高濃度になると、脳障害、意識障害が発現する。
CRP	炎症があるときに高い値になる。
中性脂肪	食事の影響を受けやすい。高値の状態が続くと動脈硬化を起こす。
HDL-コレステロール	善玉コレステロールで、低くなると動脈硬化が進行しやすくなる。
LDL-コレステロール	悪玉コレステロールで、高くなると動脈硬化が進行しやすくなる。
HbA1c(ヘモグロビンA1c)	過去1～2カ月間の平均血糖を示す指標。

検査項目とその説明

項 目	説 明
白血球数*	炎症や感染症のときに高くなる。
赤血球数	数が少なくなった状態を貧血という。
ヘモグロビン	赤血球の中にある赤い成分で、貧血のときに値が低くなる。
ヘマトクリット	血液にしめる血液細胞(血球)の割合を表す。水分摂取が少ない場合や、脱水状態のときに高くなる。
血小板数	少なくなると血が止まりにくくなる。
MCV	平均赤血球容積。赤血球の大きさをみる値。
MCH	平均赤血球色素量。貧血の種類の鑑別に利用する。
MCHC	平均赤血球色素濃度。貧血の種類の鑑別に利用する。
RDW	赤血球分布幅。赤血球の大小不同を表す値。

*白血球は、好中球(Neut)、リンパ球(Lympho)、好酸球(Eosino)、好塩基球(Baso)、単球(Mono)からなり、それぞれの割合を分画とよぶ。
各分画は%で示される場合が多く、その個数は、白血球数×分画(%)として求める。
例えば好中球数であれば、白血球数×好中球分画(%)／100＝好中球数となる。

バイオマーカー

お薬の治療効果を予測するものとして、バイオマーカーがあります。

バイオマーカーは、がんの増殖に関わる因子でもあります。

がんの種類	バイオマーカー
肺がん	EGFR、ALK、PD-L1
乳がん	ER、PgR、HER2、Ki-67
胃がん	HER2
大腸がん	KRAS／NRAS、BRAF

あなたの治療について(レジメン[治療計画]など)

医師・薬剤師・看護師などからの連絡事項

