

# がん治療に伴う吐き気や嘔吐

## Nausea and Vomiting with Cancer Treatment

Nausea is a sick, uncomfortable feeling in your stomach that often comes before vomiting. Nausea and vomiting are possible side effects of cancer treatments. Some people are more affected by nausea and vomiting than others.

Chemotherapy medicines can cause nausea and vomiting. Medicines to prevent nausea are often given with chemotherapy. These medicines can be given before treatment or during treatment. Your doctor will tell you when you should take these medicines. Radiation therapy to the chest, stomach or back may also cause nausea and vomiting. Talk to your doctor or nurse if you have problems.

Nausea and vomiting may also occur from other medical problems.

### What to do

It is best to treat nausea early. This can help prevent problems caused by prolonged nausea or too much water loss called dehydration. Signs of dehydration include:

- Dry mouth
- Cracked lips
- Dizziness
- Dry eyes
- Less urine output
- Very dry skin

**Call your doctor or nurse if you are too nauseated to drink liquids or if you have more than two episodes of vomiting in 24 hours. Do not wait.**

吐き気は、胃の不快感です。多くの場合は嘔吐の前に感じます。吐き気や嘔吐は、がん治療の副作用として起こる場合があります。吐き気や嘔吐に悩まされやすい患者もいます。

化学療法で使用する薬は吐き気や嘔吐を引き起こします。多くの場合、化学療法を受けるときは吐き気止めも一緒に処方されます。これらの薬が出されるのは、治療前の場合も治療中の場合もあります。いつ薬を服用すべきかは主治医が指示します。胸部、腹部、背中などに放射線療法を行うときも、吐き気や嘔吐が起こることがあります。問題があるときは、主治医または看護師にご相談ください。

吐き気や嘔吐は他の病気の症状である場合もあります。

### 対処方法

吐き気は早めに治療するのが最良です。早めの対処によって、吐き気が長引くことによって起こる症状や脱水症状を防ぐことができます。脱水症状の兆候には以下のようなものがあります。

- 口の乾燥
- 唇のひび割れ
- めまい
- 眼球の乾燥
- 尿量の減少
- 皮膚の異常乾燥

**吐き気が強くて水分をとれないときや、24時間以内に2回以上嘔吐したときは、様子を見ずに直ちに主治医または看護師に連絡ください。**

## Eating and drinking tips

During this time, you may eat and drink anything that you like. You may find these tips helpful:

- Eat only a light meal before chemotherapy.
- Eat small meals every few hours instead of 3 bigger meals each day.
- Drink at least 6 to 8 glasses of liquids each day.
- Limit drinking liquids with caffeine such as soft drinks, coffee and tea.
- Use popsicles, mints, tart hard candies, citrus flavored drinks or ginger ale. They may help get rid of the bad taste in your mouth after chemotherapy.
- Eat bland foods such as saltine crackers, toast, skim milk, sherbet, fruit, baked potatoes or plain vegetables.
- Avoid spicy, fatty, greasy or fried foods.
- Let someone else cook to avoid smelling strong odors.
- Avoid alcohol while taking medicine for nausea and vomiting.
- Avoid lying down right after eating. Sit up or rest with your head raised on pillows.

## Medicines to prevent nausea and vomiting

Medicines can help prevent nausea and vomiting. Take all medicines as ordered by your doctor.

- Make sure you know if your medicine should be taken with or without food.
- Tell your doctor or nurse if the medicine is not helping you or if you cannot keep the pills down. There are other medicines that may work better.

## 飲食時の注意点

治療中の飲食は自由です。好きなものを食べ、飲んでください。以下の点に気をつけるとよいでしょう。

- 化学療法の前の食事は軽いものとどめる。
- 1日3食ではなく、数時間おきに少量ずつ食べる。
- 毎日コップに6～8杯以上の水分を摂る。
- コーヒーや紅茶、ソフトドリンクなどカフェインを含む飲料は控える。
- ポプシクル、ミント、酸味の強い飴を食べたり、かんきつ系の飲み物、ジンジャーエールなどを飲む。これらは化学療法の後に残る味を消す効果があります。
- 塩味のクラッカー、トースト、スキムミルク、シャーベット、果物類、ベークドポテト、野菜など刺激の少ない食品を食べる。
- 香辛料、脂肪を多く含む食品、揚げ物は避ける。
- 強い匂いを避けるため、近くでは料理をしないでもらう。
- 吐き気や嘔吐を引き起こす薬の服用中はアルコールを避ける。
- 食後すぐに横にならない。座っているか、頭が高くなるように枕を重ねて横になります。

## 吐き気や嘔吐を抑える薬

吐き気や嘔吐は薬で抑えることができます。薬はすべて医師の指示に従って服用してください。

- 薬を食中に服用するのかそうでないかを確認してください。
- 服用しても症状が改善されないときや、薬を飲み込めないときは、担当の医師または看護師に相談してください。他にも効く可能性がある薬があります。

- You may feel weak, dizzy or sleepy while taking medicine for nausea and vomiting.

## Other ways to help

- Slow, deep breathing through your mouth or swallowing may help nausea pass.
- Avoid unpleasant sights, sounds and smells that may trigger nausea.
- Brush your teeth and rinse your mouth after each meal and before meals if you have a bad taste in your mouth.
- Open a window to get fresh air.
- Avoid sudden movements that may make you dizzy.
- Relax with music or activities you enjoy.
- Sit up or turn on your side when vomiting. This prevents fluid from getting into your lungs.

**Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.**

- 吐き気や嘔吐の薬を服用すると、倦怠感や疲労感、眠気を感じる場合があります。

## その他の方法

- 口からゆっくりと深呼吸すると、吐き気が軽減されることがあります。
- 吐き気を催すような眺め、音、匂いなどは避けます。
- 口の中に嫌な味が感じられるときは、毎食後に歯を磨き、うがいをします。
- 窓を開けて新鮮な空気を入れます。
- めまいを起こすような急な動きは避ける。
- 音楽など楽しいことでリラックスします。
- 吐くときは、起き上がるか、横向けになります。これは嘔吐物が肺に入らないようにするためです。

**質問や不明な事項についてはどんな事でも主治医または看護師にご相談ください。**