

# 嘔気・嘔吐

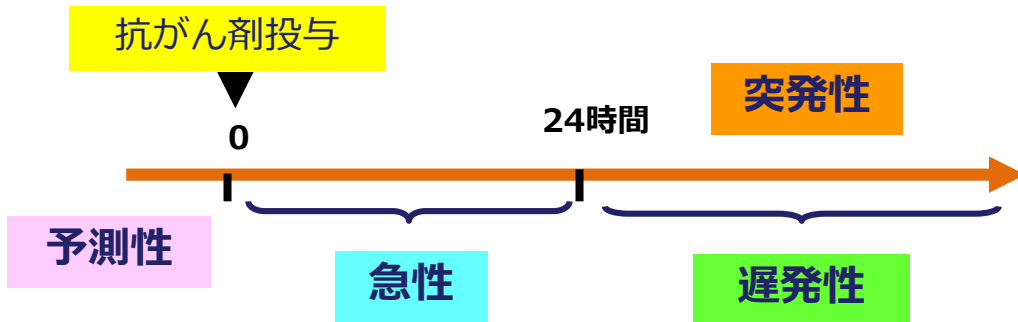
## ●原因となりやすい薬

シスプラチン、イリノテカン、オキサリプラチンなどの薬剤で起こりやすいとされています。



## ●起こりやすい時期と分類

- 精神的なこともあります。
- 24時間以内から5日くらいに起こりやすく、一般的には5日間くらいでおさまります。
- 食欲不振は2週間ころまで続くことがあります。
- 必ずしも治療の度に、全員が起こるものではありません。



## ●症状が起こったら？

### リラクゼーション法

ぜんしんせいきんしかんほう

- 漸進性筋弛緩法（別紙）・イメージ療法、アロマセラピー、指圧、マッサージなども効果があるといわれています。
- 音楽やテレビを見たりしてリフレッシュしましょう。
- 腹式呼吸・深呼吸をすることで吐き気が楽になることがあります。



## 環境について

- 体を締め付ける服は避けましょう。
- 横になるときは体を内側に曲げると楽になります。
- 室内換気に心がけましょう。
- 冷たい水でうがいをしたり、氷やミント味のキャンディーを口に含むと効果的です。
- 容器を近くに置き、吐いてしまったらすぐ片付けましょう。



## 食事について

- 一口大のおにぎり、食器を小さなものに変えてみましょう。
- 少量を何回かに分けて食べましょう。
- 冷たく口当たりの良いものにしましょう。
- におい防止の為料理は冷まして食べましょう。
- 朝気持ち悪さがあれば起き上がる前に、シリアル・トースト等を食べると効果的です。
- 冷たくて透明なジュースを飲むようにしましょう。
- 前もって数日分の食事を準備し冷凍しておくとう便利です。



## ●こんな時は病院に連絡を！

- 吐き気が強く水分が取れない場合、午前中の外来を受診して下さい。
- 判断に困るようなことがあれば、連絡・ご相談下さい。  
平日 8:30~17:00 外来化学療法室  
第2・4・5(土) 8:30~12:00 一般外来 (受診科)  
夜間17:00以降、第1・3(土)・(日)・(祝) は救急外来





眠りのためのリラックス  
漸進性弛緩法

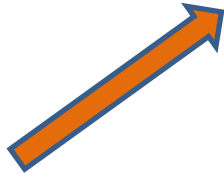
一緒にやってみよう!

ねらい

- 意識的に筋肉に力を入れたり抜いたりして心と身体をリラックスさせる

活用例

- ぐっすり眠りたいときや、ゆっくりしたいとき
- 嫌なことや、心配なことがあったとき



2

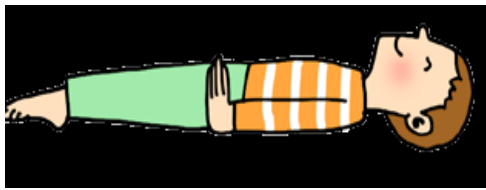
両手を体から5cmくらい離し、指は閉じて、手のひらは下に向けま  
す。足は10cm  
くらい開きま  
す。



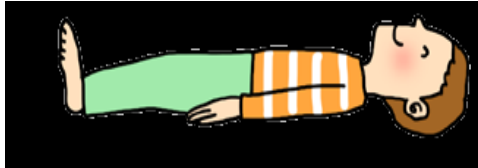
1

仰向けに寝転び、両手を上で組んで伸びをします。

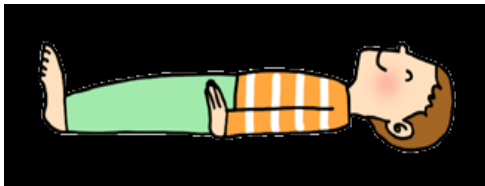




3 右（左）手首を、肘の辺りに力が入るくらい内側に曲げます。



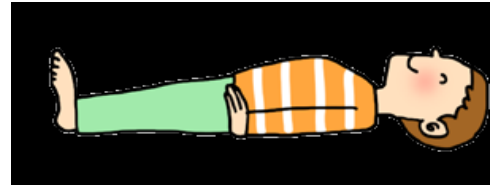
4 右（左）足首を、ふくらはぎ、ふともも、おしりに力が入っているのに注意を向け、内側に曲げます。



5 両手首、両足首の順に内側に曲げましょう。腕や、足のどこに力が入っているか注意します。

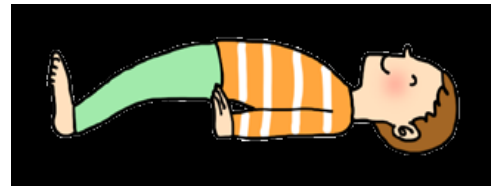


3から8では、緊張を感じたら逆の順に「ストーン」と力を抜きます。



6

両手首、両足首、胸の順で力を入れます。胸は、両方の肩甲骨がくっついていくイメージで、少し胸が高くなるようにします。



7

両手首、両足首、胸、腰の順で力を入れます。腰はお尻にぎゅっと力を入れます。



8

両手首、両足首、胸、腰、顔の順で力を入れます。顔はまぶたを強く閉じ、奥歯をかみしめ、額と頬も力を入れます。全身に力が入ります。