



オリーブは「幸せを呼ぶ木」といわれ、花言葉には「平和」「やすらぎ」「知恵」などがあります。がん患者さんやそのご家族のからだやこころの不安やつらさが少しでもやすらぐような情報を発信していきます。



今回は抗がん剤の末梢神経障害のお話です

抗がん剤の治療などで手先や足先がピリピリしたり、痛みを感じたりすることはありませんか。これは末梢神経障害と呼ばれます。はじめはちょっとした違和感から始まりしびれや軽い痛みが一時的に出ておさまることがあります。抗がん剤治療を続けることで症状がひどくなったり、広がってしまったりすることもあります。



原因

末梢神経は痛みや寒さの感覚を伝える、手足を動かす命令を伝える、血圧や発汗を調整するなど様々な働きを担っています。抗がん剤による末梢神経障害の原因は明らかになっていませんが抗がん剤により神経細胞体にダメージを与えるためではないかと考えられています。



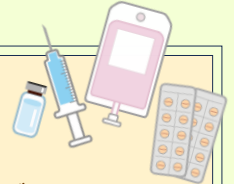
こんな症状があらわれます

- ・手や足がピリピリとしびれる、冷たい、痛い
- ・文字が書きづらい
- ・洋服のボタンが留めにくい、はずしにくい
- ・薬がシートから出しにくい
- ・スマートホンやパソコンの操作がしづらい
- ・歩きにくい、つまずくようになった



末梢神経障害をおこしやすい薬剤

- | | |
|-----------|-----------|
| ・パクリタキセル | ・ロゼウス |
| ・アブラキサン | ・ジェブダナ |
| ・オキサリプラチン | ・シスプラチン |
| ・ドセタキセル | ・バルケイド など |



ケアと対処法

末梢神経障害の症状は患者さんからお話していただかないと医療者には伝わらないことがあります。

ポイントは3つ！

- 1 血行を良くすること
- 2 手足を冷やさないこと
- 3 転倒やケガに気をつける

患者さんも症状の自覚はあってもはじめは我慢出来たり、治療の中断を不安に思ったり医療者に話をされない方もいらっしゃるようです。残念ながら、現在のところ抗がん剤による末梢神経障害を防ぐ有効な方法はありません。



しかし、対処をすることが可能な場合もありますので、手足のしびれ感や力が入りにくいなどの症状を自覚したら、我慢をしないで担当医に相談されるようにしましょう。

循環を良くする工夫

入浴などにお湯の中で血行を良くするためマッサージをしましょう。

ただし、抗がん剤によって皮膚が弱くなっている場合がありますので強くこすらないようにさするような気持ちで行います。

手のグー・チョキ・パー運動でも大丈夫です。手足や指の曲げ伸ばし運動や椅子に座っての足の運動、散歩など、無理のない範囲で運動を行いましょう。





刺激を避ける工夫



足首のゴムがきつめの靴下、サイズが小さめの靴は避け、保温を心がけ厚手の靴下や手袋を使用して冷たい刺激は避けるようにします。しびれが強いと転びやすくなったり、感覚が鈍くなったりすると熱いものに触れても気が付かないこともあるので注意が必要です。



対症療法について

末梢神経障害は、抗がん剤の影響以外の原因でも起きることがあります。

症状が悪化した場合には、原因となる薬物の減量や注意をするのが一般的と言われています。

しかし、効果の科学的根拠は証明されていませんが「症状が和らいだ」と反応がある薬剤もあります。

効果には個人差がありますが「鎮痛治療薬」「抗うつ薬」「抗けいれん薬」を使って様子をみることもあります。

お薬ではありませんが・・・

《治療中の手足の冷却について》

抗がん剤治療に伴う痛みやしびれの副作用に対し、抗がん剤の点滴中に手先・足先を冷やしたり、圧迫したりすると症状の悪化が抑えられる可能性があるとの報告もあります。

これは、抗がん剤治療中に手足・足先の血流量を少なくすることによって、抗がん剤の影響を減らして、しびれや痛みの副作用症状が抑えられるのではないかと理由です。

個人差はあるようですが患者さんによって効果を実感される方もいらっしゃるようです。

ただし、この予防法が有効だとされるのは全ての抗がん剤ではありません。

現段階では統一した実施方法もなく、効果の科学的根拠がはっきりと証明されていないので、すべての医療機関で冷却療法は実施されていません。

参考までに・・・ご希望で冷却療法を行っている方の写真です。



きつめの
ゴム手袋をします



手を冷やしている
様子です



保冷剤が
入っています



足先も同じように
冷やしています

参考書籍

- 1 日本がんサポートィブケア学会
がん薬物療法に伴う末梢神経障害診療ガイドライン
2023年度版（金原出版 2023）
- 2 厚生労働省
末梢神経障害 重篤副作用疾患別対応マニュアル

末梢神経障害の治療や予防法は確立されていないのが現状です。抗がん剤の治療を一時的に休んだり、量を減らしたり、しびれを和らげるお薬を使うことで症状が軽くなることがあります。一度出ってしまったしびれは治療を中止しても長く続いてしまうこともあります。しびれは我慢をせずに、生活のどのような動作が難しいのか様子がわかると患者さんにあった適切な対応ができることもありますので医師、薬剤師、看護師に相談されてみてください。

文責 がん化学療法看護認定看護師 田村 貴子