

## おくすり Q&A 抗がん剤を飲み始めてから食欲が落ちてしまって……

- Q. 抗がん剤を飲み始めてから食欲が落ちてしまって……。
- A. そのような時は消化のいいさっぱりとした食事、冷たいものなど「食べられるときに食べられるもの」を食べるようにしましょう。

抗がん剤の服用を開始すると、食欲が落ちることや、味覚がおかしくなってしまうことがあります。ある薬では30%以上の方で食欲不振が起きたと報告されている薬もあります。内服の抗がん剤と、点滴の抗がん剤を組み合わせる治療ではさらに高い割合で食欲不振が起こることもあります。

これは、抗がん剤によって、直接消化管が障害を受けることや、脳へ影響して食欲が低下すること、心理的な影響で食欲が低下することなどが考えられます。

また、味覚、嗅覚の異常が起きることがあります。味を感じる神経が抗がん剤によって障害を受けると味覚への変化が生じます。同じように嗅覚の神経が抗がん剤によって障害を受けるとにおいが気になる、においがわからなくなるなどの嗅覚の異常が生じます。

食事をとることは体力を維持するうえでも重要なことですが、「食べなくて」と考えてしまうと、それが心の重荷になってしまいます。症状が辛いときには食事の回数や栄養を考えずに「食べられるときに食べられるものを」食べるようにしましょう。



執筆薬剤師 岡田 寛征

# わたしの 健康とくすり

第289号



撮影/藪下 健太郎

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 痒みについて《第2回》痒みの対処法
- ・ちょっとお耳を…… これって何の検査値？
- ・おくすり Q & A 抗がん剤を飲み始めてから食欲が落ちてしまって……

2020年2月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

前回は、乾燥による痒みの予防法について解説しました。今回は、痒みを覚えたときの対処法についてお話しします。

#### ◆掻くことによる悪循環

乾燥などが原因で生じる湿疹は痒い病気で、外からの刺激で悪化します。ですので、**掻くという刺激は湿疹を悪化させ、悪化した湿疹は一層の痒みをもたらします。**そこで、ますます掻いてますます悪化…という悪循環に陥るのです(図)。



#### ◆刺激を避ける

図を見れば、湿疹を悪化させないためには刺激を避ける、ということがお分かりになると思います。**入浴時に擦り洗いしない、**ということのほか、**髪の毛の刺激、衣服の素材、毛羽立ち、締め付けなどにも注意**しましょう。一番大事なのは掻かない、ということです。しかし、言うは易く実行は難しいですね。痒いときに何もせずじっと耐えられる人はよほど我慢強い人でしょう。普通は難しい。どうしたらいいでしょうか？

#### ◆冷やす

皮膚科医がおしなべて勧めるのが、**アイスノンなどによって冷やす**ことです。逆に温めると痒くなる、ということになりますから、**お風呂の温度、入浴時間、シャワーやドライヤーの温度、暖房などに注意**しましょう。

#### ◆塗る

医師から処方された塗り薬は1日何回と指定されていることが多いですが、飲み薬ほど厳密なものではありません。痒みを覚えた箇所に、2度3度とつけてもいいでしょう。特に、掻いてしまったら、病気は悪い方向に傾き始めていますので、積極的に塗りましょう。**乾燥だけなら保湿剤**でいいのですが、**掻きすぎて湿疹が生じてしまった場合は、しっかり炎症を抑える力のある塗り薬**が必要です。皮膚科で相談してください。

#### ◆ちょっとした裏技

炎症を抑える塗り薬は病気の根本を攻めている反面、即効性に欠けます。今すぐ痒みを止めたい、というときはアイスノンの方が効果的ですが、ずっとアイスノンを押しあてている訳にもいきませんね。虫に刺されたときによく使う**メントール**のはいった塗り薬は、**スーッと清涼感をもたらす痒みを紛らわしてくれます。**ただし、スーッとさせているだけでは病気は治らないので、裏技だと思ってください。炎症を抑える薬と併用する必要があります。

#### ◆飲み薬は？

痒み止めとして処方される飲み薬は通常抗ヒスタミン薬ですが、**痛みに対する鎮痛薬の効果から類推するほどには効かない**ことが多いです。

次回は、痒みに対する飲み薬や注射薬についてお話ししましょう。

血液検査を受けた際に受け取る検査結果の一覧。そこには様々な検査値が並び、現在の私たちの健康状態を教えてください。ただ、それらの検査値が何を意味するのか知らない方もいらっしゃると思います。そこで今回は、いくつかの検査値をご紹介します。

#### 1) Hb (ヘモグロビン)

**貧血・多血症**の有無と程度の確認に用いられる検査値です。Hbは血液中の赤血球に含まれる主要な成分で、酸素を運搬する役割があり内部に鉄を含んでいます。

#### 2) WBC (白血球数)

**炎症や感染**の有無の確認に用いられる検査値で、血液1μL中に存在する白血球数を意味しています。白血球は、細菌やウイルスなどから体を守る働きをしており、好中球、リンパ球、単球、好酸球、好塩基球などで構成されています。

#### 3) Hba1c (ヘモグロビン A1c)

**糖尿病の診断**や**血糖コントロール**の指標に用いられる検査値です。Hb (ヘモグロビン)のうち、糖がくっついている割合を表しています。糖尿病患者における過去1~2ヶ月の長期の血糖コントロールの指標とされています。(わたしの健康と薬 2012年5月号により詳しく掲載しています。ご興味のある方はそちらもどうぞ参照ください。)

#### 4) eGFR (推算糸球体ろ過量)

**腎機能**の指標に用いられる検査値です。**慢性腎臓病の診断**や、主に腎臓によって排泄される**薬の投与量**を決める際の指標として活用されています。

いかがでしょうか。今回ご紹介できたのは数多くある検査値のほんの一部ですが、今回のお話がみなさんの検査値に対する疑問解決の一助になれたなら幸いです。最後に、検査における基準範囲(基準値)についても簡単にご紹介したいと思います。

#### ～基準範囲とは？～

現在健康で、人種、性別、年齢、生活習慣など様々な条件が類似する人々を対象に行った検査の結果、得られた測定値の上限と下限の2.5%を除く95%が含まれる範囲、と定義されています。簡単に言うと、「**健康な人100人のうち95人が含まれる範囲**」ということです。

逆に見れば、基準範囲から外れていても健康な人が5人はいるという意味なので、**基準範囲を外れる=異常(病気)ではない**ということです。今回はいくつかの検査値をご紹介しましたが、それらが基準範囲を外れたからといって極端に心配し過ぎる必要はないのです。もちろん、気になることがあればお気軽にご質問ください。

