

③ 吐き気・嘔吐

薬の影響を受けて、むかついたり、場合によっては吐いてしまうことがあります
抗がん薬治療により、脳にある嘔吐中枢が刺激されるため起こると言われています



出現の目安

抗がん薬投与した当日から2～5日ほど続くことがあります

治療前の準備

吐き気や嘔吐のリスクがある治療は、
抗がん薬投与前に吐き気止めの点滴をします
また、処方された吐き気止めは、
指示通りに服用しましょう
吐き気が出たときの頓服も、
我慢せずに服用してください



治療前日

消化の良い食べ物を選び、
食事量を少なめにしましょう



治療後2～3日間

- 吐き気を誘発しやすい においの強い食べ物（揚げ物、煮物など）や脂質の多い食べ物（肉料理など）は避けましょう
- 冷たい物やのど越しのよい物（アイスクリーム、ゼリー、うどんなど）を選びましょう
- 熱い食べ物がにおう場合は、冷ましてから食べると摂取しやすいです

食事のタイミング

食べたいときに、食べたいものを、
無理せず少しずつ食べましょう

栄養補助食品の活用

市販の栄養補助食品などを活用し、少量でも
エネルギーや栄養を補えるようにしましょう

脱水予防

水やお茶以外にもスポーツドリンク、
スープ、ジュースなども
摂取しましょう



衣服と動作の工夫

体を締め付ける衣服は避けましょう
吐き気が起こったときは、嘔吐が誘発されない
ようゆっくり動きましょう

姿勢

右側を下にして横になり、体を内側に曲げま
しょう

口腔ケア

口の中の不快感は吐き気を誘発します
冷たい水でうがいをしたり、
氷や飴などをなめましょう



リラックス

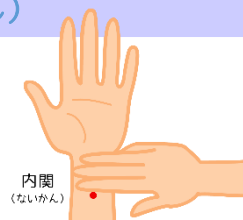
気持ちが落ち着く音楽を聴く、
深呼吸をするなど、リラックスしましょう



ツボ押し（内関：ないかん）

吐き気に関するツボ押し
をしましょう

2時間ごとに5分間ツボを
指で押して刺激しましょう



その他

治療日が近づくにつれて吐き気を感じる、
嘔吐する場合は、主治医や薬剤師、看護師
などに相談しましょう

ご連絡いただきたい状況

- 食事だけでなく水分もとれない
吐き気止めも飲めないなど、
吐き気や嘔吐、食欲低下の症状が強い時
- 下痢や便秘、発熱、腹痛、めまい等の
他の症状を伴う時 など

TEL. 078-261-6711

平日（8：30～17：00）⇒ 各診療科が対応

時間外（17：00～翌8：30）及び土・日・祝日⇒ 救急外来が対応

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院