

吐き気：嘔吐
Nausea：Vomiting

大阪国際がんセンター
臨床栄養委員会
看護部リソースセンター
一般社団法人MSBR

吐き気・嘔吐について

吐き気・嘔吐

Nausea: Vomiting

要旨

吐き気 (悪心) とは、胃の内容物を、口から嘔吐したいという不快で主観的な感覚です。嘔吐とは、胃の中のものが、口から逆流して勢いよく外へ吐き出される状態のことです。顔面蒼白、冷汗、唾液分泌、頻脈などの症状を伴います。



吐き気・嘔吐について

吐き気・嘔吐

Nausea: Vomiting

要旨

吐き気・嘔吐は、多くの**がん患者さん（40～70%）**が経験する苦痛な症状です。

がんそのものによるもの、手術後の腸管癒着やイレウス、腸蠕動の低下によるもの、抗がん剤や放射線治療の副作用など、原因は様々です。個人の体質や体験、精神的なものにも影響されやすいです。



吐き気・嘔吐について

吐き気・嘔吐

Nausea: Vomiting

要旨

吐き気は、無意識に働く身体機能を調整している自立神経系の一部によって制御されています。嘔吐は、脳の嘔吐中枢によって制御される反射現象で、匂い、味、不安、痛み、便秘により引き起こされます。吐き気・嘔吐が長引くと、水分や食事を十分にとることができなくなり、生活の楽しみが減るとともに、全身状態が悪くなり治療の継続が難しくなります。



要因

一般的な要因

- ▶ 食べ過ぎ・飲み過ぎ
- ▶ ストレス
- ▶ 乗り物酔い

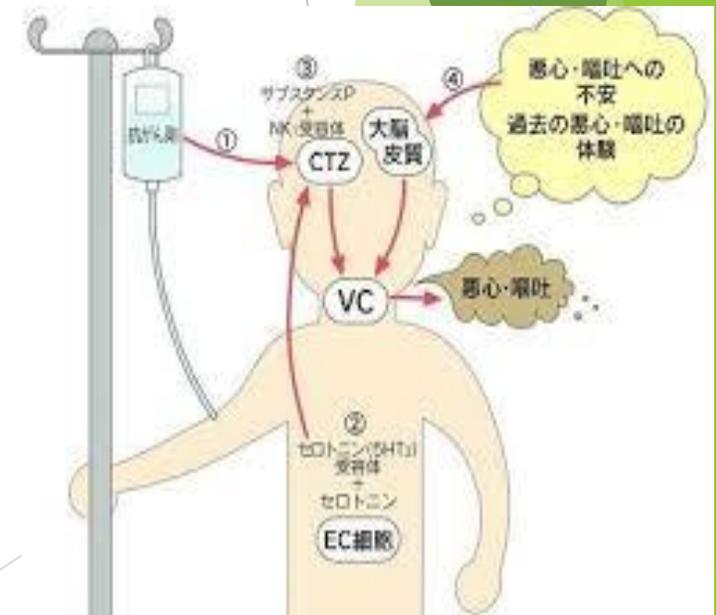
がん患者さんにおける要因

- ▶ 抗がん剤治療の副作用として起こります
- ▶ 脳や消化管・肝臓に対する放射線治療による
- ▶ 治療に対するストレスや嗅覚過敏や味覚障害により起こることがある
- ▶ 体内の変化（例えば、炎症や血行不良、胃への刺激）の誘因により生じる

原因：抗がん剤による発生の仕組み

- ▶ 抗がん剤が、脳にある化学受容引金帯（CTZ）を刺激して、嘔吐中枢に伝わる
- ▶ 抗がん剤により、小腸の腸クロム親和性細胞（EC細胞）からセロトニンが分泌され神経にあるセロトニン（5HT-3）受容体に結合し、CTZを経て嘔吐中枢を刺激する
- ▶ 抗がん剤投与後、サブスタンスPが分泌され、CTZのニューロキニン1（NK-1）受容体に結合し、嘔吐中枢を刺激する
- ▶ 不安など精神的な要因などにより、大脳皮質から嘔吐中枢が刺激される

発生する要因に応じて、
吐き気止めが処方されています



吐き気・嘔吐について

吐き気・嘔吐

Nausea: Vomiting

要旨

抗がん剤による吐き気は、抗がん剤の投与から24時間以内に現れる**急性の吐き気・嘔吐**と投与24時間後に現れる**遅発性の吐き気・嘔吐**に分類されます。遅発性の吐き気・嘔吐は、2～5日ほど続く傾向にあります。それとは別に、治療のことを考えただけで治療前に誘発される**予測性の吐き気・嘔吐**があります。

抗がん剤に伴う吐き気・嘔吐の種類

種類	特徴
急性	抗がん剤の投与後24時間以内に起こるもの
遅発性	抗がん剤の投与24時間後以降に出現し、1週間程度持続するもの
予測性	抗がん剤のことを考えただけで誘発されるもの
突出性	制吐剤の予防投与にもかかわらず発現するもの

吐き気・嘔吐について

吐き気・嘔吐

Nausea: Vomiting

抗がん剤に伴う吐き気・嘔吐の種類

種類	薬品名	特徴
NK1受容体拮抗剤	アプレピタント、 ホスアプレピタント	急性・遅発性に有効
5HT ₃ 受容体拮抗薬	グラニセトロン パロノセトロン（長時間作用型）など	急性に有効 長時間作用型は遅発性にも有効
副腎皮質ステロイド	デキサメサゾン など	急性・遅発性に有効
多受容体作用抗精神病薬	オランザピン	遅発性に有効
ベンゾジアゼピン系 抗不安薬	ロラゼパム、アルプラゾラムなど	予測性に有効
ドパミン受容体拮抗薬	ドンペリドン、メトクロプラミドなど	突出性に有効なことあり

吐き気・嘔吐リスク分類別の制吐療法

リスク 薬剤	催吐性	高度 及び 中等度の一部	中等度	軽度	最小度
NK1受容体拮抗薬 (アプレピタント、ホスアプレピタント)		○			不要
副腎皮質ステロイド (デキサメサゾン)		○	○	○	
5HT ₃ 受容体拮抗薬 (パロノセトロン、グラニセトロンなど)		○	○		
多受容体作用抗精神病薬 オランザピン		△	△		

対策：本人や周りの人ができる工夫

制吐剤の服用

がん患者さんの吐き気は、複数の原因が重なっていることが多い。
作用の異なる制吐剤を併用して、十分な量を使うことがポイント

- ▶ 処方されている制吐剤をきちんと服用する
- ▶ 吐き気が治まらない場合は、早めに頓服の制吐剤を服用する
- ▶ 次回投与前に上記症状を担当医に伝え、対策を相談する

化学受容器引金帯（CTZ）による原因

（抗がん剤の副作用のルート）に使用される：

遅発性制吐剤

イメト[®]

(次回投与前から併用考慮)

前庭器による原因（体の平衡感覚の
バランスの崩れ）に使用される制吐剤：

トラベルミン[®] ドラミン[®]

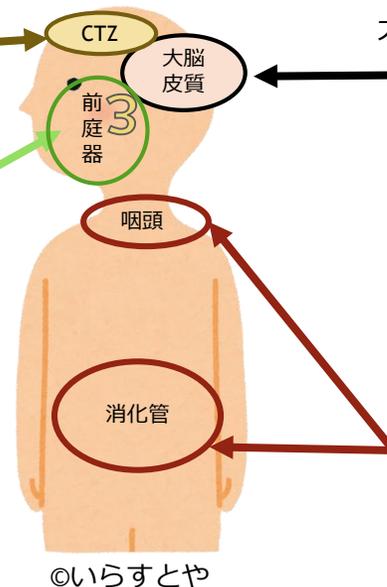
大脳皮質を介した中枢神経系による原因に使用される：

予測性に対する制吐剤

ハミン[®] セネース[®]

末消刺激性（消化管、咽頭）に関わる
臓器による原因に使用される制吐剤：

プリンパ[®]ラン[®] ナゼリン[®]



専門医からお伝えしたいこと

抗がん剤による悪心・嘔吐リスクは、上述のとおりその薬剤の種類・組み合わせにより「高度」「中等度」「軽度」「最小度」に分類され、予めそれぞれのリスクごとに決められた制吐療法が行われます。

その上で、必要に応じて症状に合わせた補助薬を適宜追加したり、催吐性リスクのレベルを引き上げた対策をとっていきます。（例：中等度→高度）

ご自身の症状を把握した上で、看護師、薬剤師、担当医と相談されるのがよいでしょう。

対策：本人や周りの人ができる工夫

食事のとり方

- ▶ 食欲のない時は無理に食べようとせず、食べたい時に消化のよいものを食べるようにしましょう
- ▶ プリンやアイスクリーム、フルーツなどは口当たりがよく栄養価も高いです
- ▶ よく噛んでゆっくり食べましょう（一口30回噛む気持ちで）
うどんやカレーなど軟らかいものは、特によく噛んでください
- ▶ 少量ずつ、数回に分けて食べてみましょう（食べすぎは禁物です。腹6分くらいに！）
- ▶ 自分の好みに合う味付けや温度をみつけましょう（冷やすと食べやすいこともあります）



対策：本人や周りの人ができる工夫

生活習慣

- ▶ 食後、横になりたい場合は、右を下にして休みましょう
- ▶ 十分な休息・睡眠をとりましょう（睡眠不足で気分が悪くなることもあるため、特に治療前日はゆっくり休んでください）
- ▶ 口の中を清潔に保ちましょう
- ▶ 食事の前に、歯磨きや氷水・レモン水などでうがいをしてみましょう
- ▶ 便通を整えましょう（便秘で吐き気を誘発することがあります）
- ▶ 部屋を換気し、においがこもらないようにしましょう



対策：本人や周りの人ができる工夫

経過を記録 → 医療者に伝える際に役立ちます

- ▶ 症状の経過（いつから起きている症状なのか、1日何回程度の吐き気や嘔吐があるのか、ほかの症状はあるのかなど）や食べやすかったものなどを記録しておく、次回の治療時に役立ちます

— こんな時は、必ず受診しましょう。 —

- 吐き気・嘔吐以外に強い腹痛などの症状がある場合や、食事も水分も十分に取れない状況の場合
- 吐き気や嘔吐が数日から1週間以上続く、繰り返すなど、なかなかよくなる場合は、必ず受診してください。少なくとも、「いつから」を伝えてください。要因によって、専門科につなげることができます。



改善：対策 嘔吐してしまったら

うがいをしてください

吐いたもののおいが、再び吐き気を誘うことがあります。

冷たい水でブクブクうがいをしましょう。

氷などを口に含むとよいです。

安静にしてください

右を下にして、全身の緊張を緩めるために膝を曲げて横向きになります。

意識的にゆっくりと呼吸をします。

軽く目を閉じて、頭を冷やしたりして静かにしましょう。



改善：対策 嘔吐してしまったら

水分をとりましょう

吐き気がおさまったら、水分を補給してください。

ミネラルが入っているスポーツドリンクや経口保水液がおすすめです。

食べ始めは流動性のものがオススメです

吐いた後1-2時間は食事を控えて。

食べ始めは、冷たくておいの少ないものを選んで。

例えば、ゼリーやアイスクリーム、冷スープなど



改善：対策（食事のアドバイス）

1.消化の良い食材を選ぶ

主食 お粥、ごはん、うどん、パン、麩

主菜 脂肪の少ない肉（鶏 豚 牛）、魚類（かれい 鮭 帆立 牡蠣 半片）

卵料理、卵豆腐、納豆、豆腐 などのタンパク質製品

副菜 繊維のやわらかい野菜類、芋類

その他 乳製品、果物（酸味の強い柑橘類などは控えましょう）



改善：対策（食事のアドバイス）

2.消化の良い食べ物を中心に摂る

薄味や好みの酸味、香りを工夫してさっぱり食べれるメニューにする
レトルト食品や冷凍食品に手を加え、いつでも食べれるように準備しておく
こまめに水分摂取を心がける

一口メモ

- 吐き気・嘔吐がある場合には、無理して食べる必要はありません
- 食べられるものを食べられるだけ口にしてみましよう
- 何日か食事が取れないことがあっても過度な心配はせずに、脱水予防のためにできるだけ水分を取ることを心がけてください

