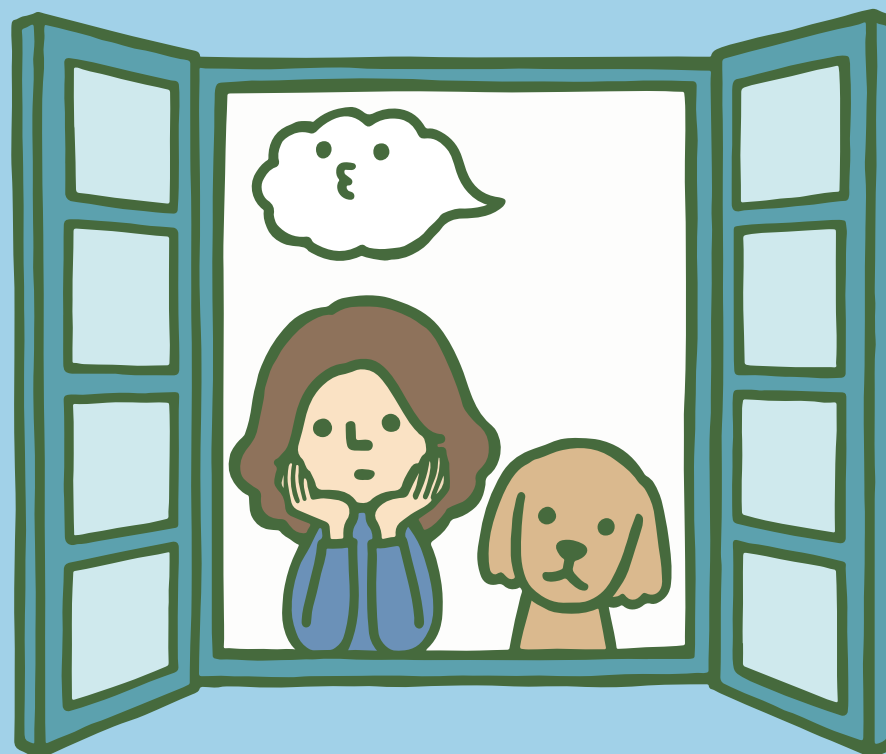


これから抗がん剤治療をおこなう方へ

ケモブレインの 謎を解く



も く じ

- ケモブレインって何？ 1
- 謎だらけのケモブレイン 2
- 化学療法の副作用にはどんなものがあるの？ . . . 4
- 副作用を緩和する研究が進んできたとか？ 6
- どんな症状？誰もがなるの？ 8
- いつなるの？いつ治るの？ 10
- ケモブレイン、生活にどんな影響があるの？ . . . 12
- 予防、対処方法はあるの？ 14
- ケモブレインの謎を解くのは私たち 16



はじめに

ケモブレインって何？

この冊子は、これから抗がん剤治療をおこなう方に向けて作られました。「ケモブレイン」は、抗がん剤治療の間、もしくはその後に、記憶力、思考力、集中力が一時的に低下する症状です。

この症状にはまだ、その原因や対処法が解明できていません。

医療現場でも、まだ十分な情報がない為に、こういった症状を訴えても「気のせい」と取り上げてもらえないこともあります。ケモブレインの謎が解ければ、症状を感じた方は、気軽に医療関係者に相談することができるでしょう。

「ケモブレイン」についての理解を少しでも深めていただき、ご自分の症状やお気持ちを医療関係者に話していただくことで、その謎は一つひとつ解けていきます。

さあ、一緒にケモブレインの謎を解きましょう！



謎だらけのケモブレイン

抗がん剤治療期間中や、投薬治療が終わった後に、思うように言葉が出てこない、集中できない、頭がモヤモヤするなど症状を感じる方がいます。こうした状態をケモブレインと呼んでいます。

この原因はまだ謎につつまれています。

なぜなら、患者さんは一人ひとり違うからです。

「がん」といってもさまざまなタイプや時期があり、人によって治療方法もそれぞれです。

年齢も家族構成も、生活環境も、そして感じることも、みんな違います。

症状もさまざまで、自分でも「気のせいかな？」と見過ごしてしまい、医療者も気がつきにくい場合もあります。

起こる時期も人によって違い、いつの間にか治っていたり
長く続く場合もあります。



がんそのもの

手術の麻酔

抗がん剤
以外のお薬

ストレス

眠れない

不安

年齢

化学療法



血球の減少



化学療法の副作用には どんなものがあるの？

化学療法の副作用のうち、最もよく現れる副作用は、吐き気、脱毛、白血球減少の3つです。副作用は抗がん剤の種類によっても違いますし、また個人差もかなりあります。

ケモブレインもここに含めましたが、その原因が化学療法であると特定されているわけではありません。がん、そのものからの可能性、手術時の麻酔などが原因である可能性もあり、まだわからない事が多いのです。

下痢

食欲低下

出血

便秘

吐き気

うつ症状

口内炎

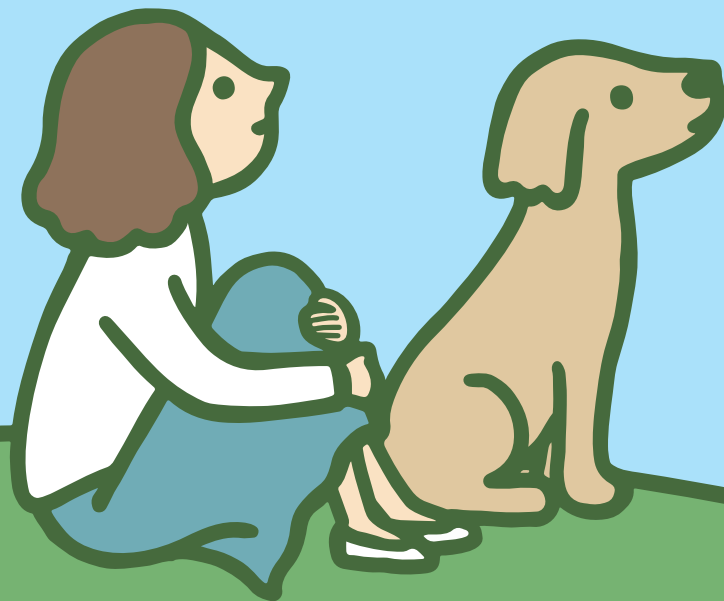
貧血

しびれ

ケモブレイン

白血球減少

脱毛



副作用を緩和する 研究が進んでいる!?

がんの治療はどんどん進歩しています。

一昔前、がんは不治の病といわれ、医療従事者は治療法を見つけることに必死になっていましたが、治療法の発展によって、がんの治療を終えてからの人生も、ともに考える時代になりました。

がんとつきあいながら、社会で普通に生きることが当たり前になる時代に向けて、副作用を緩和する研究も進んでいます。

抗がん剤治療の副作用の代表的な症状として「吐き気」がありますが、これはこの20年くらいで劇的に改善しました。





がんの治療のために
辛くても我慢を
しなくてはならない
1970年代

身体的な緩和
痛みや吐き気を
抑える治療
1995年代

精神的な緩和
その人らしく
生きるための治療
2015年～



どんな症状？ 誰もがなるの？

一般的に次のような症状を感じることがあります。

- ☑ 通常、問題なく思いだせることを忘れてしまう
- ☑ 今やっていることに集中できない、注意持続時間が短い、「ぼんやりする」ことがある
- ☑ 名前、日付のように細かいことや、時には大きな出来事まで思い出せない
- ☑ 料理をしながら電話に回答するというように、一度に複数のことをやるのがむずかしい
- ☑ 何かを終わらせるのに時間がかかる
- ☑ 日常的な言葉を思い出すのに時間がかかる

化学療法を受けている方が、皆さん感じるわけではありません。
何パーセントくらいが症状を感じるかも、まだわかっていません。

起こる可能性についても、研究報告に大きな幅があって、
はっきりとはわからないのです。

だから今、皆さんの力が必要なのです。



いつなるの？いつ治るの？

化学療法（抗がん剤やホルモン療法等）開始に伴って生じたり、あるいは治療終了後に生じたりします。

多くの場合、ケモブレインは急に発症し、短期間しか続かないといわれます。

治療期間中だけ症状が続いて、治療が終われば症状が改善する場合もあれば、治療後長期間続く場合もあります。

「歳のせいかな」と思い込んで、いつ始まったのか、終わったのかわからないこともあるかもしれません。

まだまだ、謎が多いのです。

コメント1

30歳代女性

病気の前は、物事をテキパキ決めていくタイプだったんですけど、病気をして治療（抗がん薬治療）してからは、すごく優柔不断になったというか、物事を決めるのに時間がかかるようになりました。でも、それからどんどんまた治ってきたというか、決める時間は速くなってきている。だんだん治ってきています。





50歳代女性

前からそうだったかもしれないですけど。例えば、卵と醤油を買わなきゃって、当然、それを買うつもりで行ったのに、全然買わないで帰ってくるとか。それは前と比べてどうだったかはわからないのですが、それはしょっちゅうあります。

医師から、そういう副作用もあると聞いたので、そうかな…と思う反面、もともとそうだったような気もするので。

メモとかしていけばいいので心配はしていません。

コメント2



40歳代女性

抗がん薬治療を受けている時は、突然パッと何か言われた時に、頭の中が真っ白になってすぐに答えられないことがありました。何年も会社に勤務しているのに、同僚の名前を呼ぼうとしても出てこないんです。

最初は「年のせいなのかな？」と思ったけど、どう考えても名前が浮かばなくて…。でもその治療が終わってから、頭がそういう感じになることはなくなって良くなりました。

コメント3

ケモブレイン、生活に どんな影響があるの？



ケモブレインの辛さは表現することが難しい症状です。痛みなどと異なり、あいまいで伝えにくく、そのためになかなか他の人に理解してもらえないことがあります。集中力の低下や、物忘れ、簡単なことを思い出せないことで自分自身を不甲斐なく思ってしまったたり、自信を無くしてしまうこともあるかもしれません。

仕事のある方は仕事上のミスにつながったり、それが原因で落ち込んだり、緊張によりストレスをためてしまう方もいるかもしれません。そんな影響を感じているのはあなた一人ではありません。

「前のように、どうしてできないのだろう？」「自分はどうしてこんなにだめなのだろう。」と落ち込みからうつ病になってしまいますこともあります。

自分を責めたり、落ち込むこともあるかもしれませんが、治療前の生活や仕事のペースにすぐに戻そうと思わずに、少しペースを落として、ゆっくりと戻していきましょう。



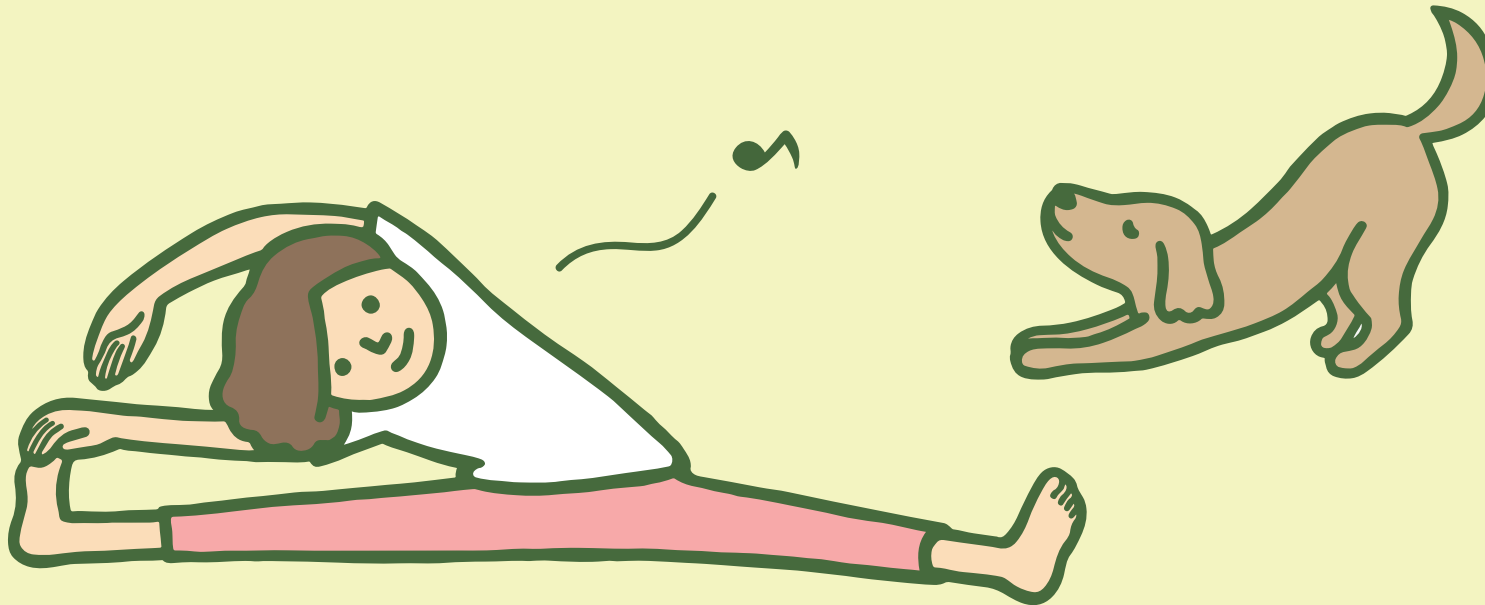
ケモブレイン、生活にどんな影響があるの？



予防、対処方法はあるの？

どの人にもおすすめできるような、決め手となる予防方法は明らかになっていません。
例えば、薬を飲んで予防するような方法はまだありません。

また、効果が認められている治療方法や対処方法も明らかになっていません。
症状を軽減したり、うまく付き合ったりする方法は、
一般的には次のようなことがあげられます。



頭の体操を

ゲームやパズル、関心のある講義に行ったりして、頭を活発にしましょう。

スケジュールやメモ

「スケジュール」「すること」「大事なこと」をメモしましょう。携帯電話を使えば、記入や録音も簡単です。

例えば、人との約束、訪問先の住所、お買い物リスト、頼まれたこと、服薬スケジュールなど。自宅や会社では、すぐに目に付くカレンダーを活用しましょう！

生活にリズムを

運動と規則正しい食事、十分な休息と睡眠をとりましょう。

医療者に症状を伝える

症状を伝えることによって薬との関係や様々な要因を専門的に考えたり、対応策を一緒に考えたりすることができます。

静かに過ごす

騒がしい場所は避けて、静かな環境で過ごしましょう。書いたり、読んだり、思考したりする際には、静かな環境で行うのが良いでしょう。

ケモブレインになっても、手立てがないわけではありません。患者さんの明るい未来のために、絶えず研究は進められています。

ケモブレインの謎を 解くのはわたしたち

謎だらけのケモブレイン、少しご理解いただけましたか？

皆さんの身体や心に、変わったことがあったり、
おかしいなと感じたら、症状を書き留めてみてください。
そして、医療者になんでも伝えてください。
謎をとく鍵は他にもない、あなたが持っています。

いつかケモブレインの謎が解けて、皆さんが症状を克服し、
自分らしい生活を生き生きと過ごせる日のために、医療者は、
日々研究を重ねています。







平成27年度 日本医療研究開発機構研究費(革新的がん医療実用化研究事業)

がん治療による神経系合併症(認知機能障害と痛み)の緩和に関する研究 (H26-革新的がん-一般-060)研究班作成

研究班代表 聖路加国際病院オンコロジーセンター 山内照夫

