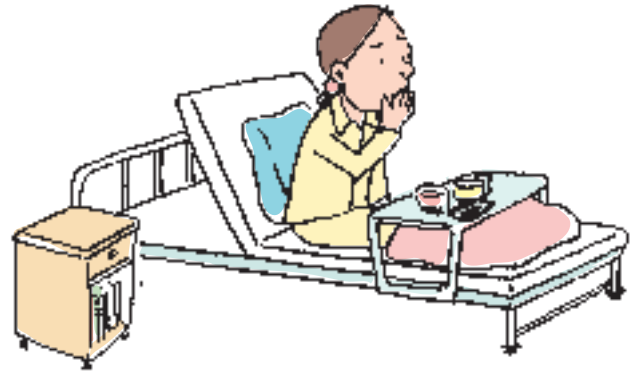


症状の生活への影響

- 食事がとれない
- 口の中が荒れる
- からだの疲れを感じる
- 眠れない
- 楽しみがない
- 食べられないことに不安を感じる
- 精神的につらい

こんな原因があります

- おくすり
- 高カルシウム血症（血液中のカルシウム値が高い）
- 便秘
- 腎臓の異常
- 胃や腸のどこかが細くなっている（腸閉塞）
- 頭部に腫瘍などがある
- 胃潰瘍など胃や十二指腸に異常がある
- がんの治療による（抗がん剤、放射線治療）

こんな診察・検査をします

診察

以下のことがあれば教えてください

- ・何かのくすりを飲みはじめてから吐き気・嘔吐が強くなった
- ・動いたあとにひどくなる
- ・食べたあとにひどくなる

血液検査

レントゲン

頭部CT・MRI（必要なとき）

腹部CT・超音波検査（必要なとき）

内視鏡検査（必要なとき）

治療の目標は

- 吐き気・嘔吐がない
- 嘔吐が数回あるが、ずっと続く吐き気がない

治療は、

3～7日後に見直します

説明を受けた方

説明をした人

月 日

こんな治療をします

原因の治療をします

- 吐き気・嘔吐の原因になっているおくすりを中止します
- カルシウム値を下げる点滴をします
- 便秘の対処をします
- 腸閉塞の対処として、消化液などの分泌物を減らすくすり，胃管，ステロイドを使用します
- 脳圧を下げるステロイドを使用します
- 胃潰瘍の治療をします



症状に対してはこのように対処します

- 点滴
食事量とむくみの具合をみて，点滴量を調節します
- 吐き気・嘔吐を止めるくすりを使います
多くの種類があり，原因によって1つを選択します



1種類の吐き気止めで効果がないときは

- 複数の吐き気止めを組み合わせるか，1つで多くの原因に作用する吐き気止めに変更します
・吐き気止めには，①胃腸の動きをよくして吐き気をおさえるもの，②酔い止めのように吐き気を起こす神経に作用するものなどがあります。原因に合わせたくすりをいくつか組み合わせて使います。

こんなおくすりを使います

■定期的に使用するくすり

■症状が強いときに使用するくすり

■吐き気のためにくすりが飲めないときは

時間間隔で

1日

回まで



こんなケア、工夫をします

吐き気・嘔吐をやわらげる
ためにご自分で工夫をされて
いることがありますか？

●衣類のしめつけ

- ・パンツのゴムをゆるめる
- ・重い寝具を使用しない

●においに気を配る

- ・部屋
- ・香水、整髪料、シャンプー、洗剤、花や植物
- ・食事（あたたかいご飯よりも冷ましたほうが、においは少なくなります）



●便秘の解消

- 便秘を解消することで吐き気・嘔吐が軽くなる
ことがあります
- ・下剤の調整
- ・浣腸の処置
（「便が出にくいとき」のパンフレットをご覧ください）

●食事の工夫

- ・回数や時間にとらわれず、吐き気の軽いときに食べましょう
- ・食べられるものをさがしてみましょう
- ・食事の調理方法を工夫しましょう

めん類

冷たいもの

柔らかいもの

お菓子

少しずつ分けて

食べる



●口の荒れ

- 嘔吐があるときは、口の中が荒れやすくなります
- ・口の中を診察して、荒れていれば治療をします。
荒れ方に応じて、くすりや処置を考えます
- ・ご自身でも毎日うがいや口のお手入れを心がけてください。食べたあとは、うがいをしましょう

●姿勢の工夫

- 食事のあと、消化を助けるために右を下にし、
少し頭を高くして横になっていると、吐き気が
起こりにくくなることがあります



医師や看護師にはこうお伝えください

①質問票に記入して伝えてください。

- 吐き気・嘔吐に関して一番つらいこと、困っていることを教えてください

- 吐き気の強さを10段階で教えてください

- この他に以下のことを教えてください

- 吐き気がひどくなるきっかけ
 - ・動いたときにひどくなる …なし あり
 - ・めまいを伴う …なし あり
 - ・1日を通して続く …なし あり
 - ・食べたあとにひどくなる …なし あり
- 嘔吐の回数・嘔吐物の色 ()回 ()色
- 眠気 …なし あり あり
(不快ではない) (不快)

診察のときには、「生活のしやすさに関する質問票」「わたしのカルテ」を持ってきてください

②口頭で上記のことを伝えてください

こんな心配はありませんか？

Q 吐き気がひどくて、食事ができません

A 吐き気があるときには、1日3食規則正しく食事をするのは難しくなります

- ①回数・時間にとらわれず、吐き気が軽い時間帯に食べる
- ②食事の前に吐き気止めを飲んでおく
- ③食後、からだを起こして右側を下にする
- ④食事の温度や部屋のおいに気を配る

などの工夫をしてみましょう

こんなときは連絡してください

- くすりを使用しても吐き気・嘔吐が続く
- 嘔吐物に血液がまじっている、いつもとちがう（コーヒ色、黒色）
- 吐き気がひどく、水分を飲むこともできない
- くすりを内服してから、手がふるえる、歩きにくい、落ち着かない、
- 人から「表情がない」といわれる
- 眠気が不快、ひどい

