

知っておきたい 末梢性浮腫のABC

ー タブレクタ[®]錠を服用される方とご家族へー

監修 瀬戸 貴司 先生
(九州がんセンター 呼吸器腫瘍科)



ノバルティス ファーマ株式会社



Aさん、体調の変化や、何か気になることなどはありませんか？



そういえば、最近、足がなんだか重くて、いつも履いていた靴がきつくなってしまって…



それは、まっしょうせいふしゅ末梢性浮腫の症状かもしれませんよ。



まっしょうせいふしゅですか？

簡単に言うと、足や手がむくむことです。



Aさんの場合、いろいろな検査値を見ても、ほかの病気を疑うような異常がありませんので、おくすりの影響かもしれませんね。



おくすりの影響なんですか？



メットMET阻害薬を服用されている患者さんで、末梢性浮腫が起こりやすくなる場合があります。この冊子で、症状やセルフケアなどについてご説明しましょう。



この冊子について

メットMET阻害薬(タブレクタ[®]錠)による治療を受けていると、まっしょうせいふしゅ末梢性浮腫(足や手のむくみ)が起こる場合があります。末梢性浮腫は、悪化すると痛みやしびれなどを伴い、日常生活にも影響が出てきますので、気をつける必要があります。

末梢性浮腫は、早期に発見し、ひどくなる前にケアを行うことで、症状をやわらげることができます。

この冊子では、タブレクタ[®]錠による治療を受ける患者さんやそのご家族に向けて、末梢性浮腫についてわかりやすく解説しています。末梢性浮腫についてよくご理解いただき、わからないことや心配なことがあれば、主治医や看護師、薬剤師に相談しながら、治療を続けていきましょう。

もくじ

1	末梢性浮腫について	4
2	MET阻害薬と末梢性浮腫の関係	5
3	末梢性浮腫の見分け方	6
4	末梢性浮腫のセルフケア	8
5	末梢性浮腫を起こりにくくするために	12
6	症状をチェックしましょう	14

1 末梢性浮腫について



末梢性浮腫について、教えてください。

末梢性浮腫とは、体内の水分量のバランスがくずれて、足先や手先に「むくみ」が起こることです。もう少し詳しく説明しましょう。

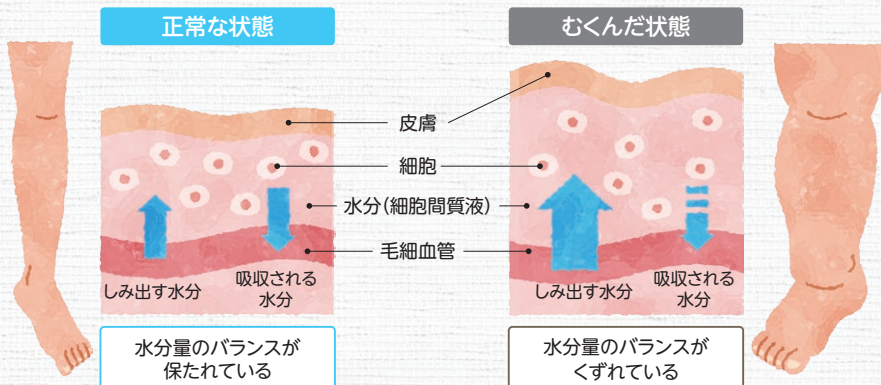


末梢性浮腫とは

- 浮腫とは、体に水がたまり、手足や顔、^{まぶた} 瞼などに「むくみ」が起こることを言います。
- このうち、末梢(体の先端)に起こる浮腫を末梢性浮腫と呼んでおり、主に足先や手先に起こりやすいことが特徴です。

末梢性浮腫が起こるしくみ

- 細い血管(毛細血管)からしみ出した水分(細胞間質液)は、皮下組織(皮膚の下)にたまりませんが、通常は、また血管内に吸収されます。
- 左の図のように、正常な状態では、血管からしみ出す水分量と血管に再び吸収される水分量のバランスは保たれています。
- しかし右の図のように、水分を吸収する力が低下すると、水分量のバランスがくずれ、皮下組織に水分がたまることで「むくみ」が起こります。



2 MET阻害薬と末梢性浮腫の関係



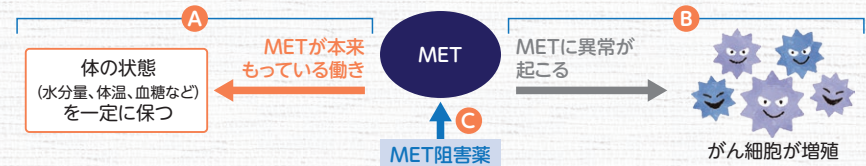
MET阻害薬を服用していると、どうして末梢性浮腫になりやすいのですか？

MET阻害薬の働きに関連して、末梢性浮腫が起こりやすくなると考えられています。



METの働きとMET阻害薬

- 人間の体には、体内の水分量を一定に保つしくみが備わっており、METと呼ばれるタンパク質がその働きの一部を担っています(図のA)。
- しかし、METタンパク質に異常が起こることがあります(図のB)。この異常なタンパク質からがん細胞を増殖させる命令が出つづけ、がん細胞はどんどん増えていきます。



- MET阻害薬は、この異常なMETタンパク質に作用して(図のC)、がん細胞を増殖させる命令を阻止することで、がん細胞の増殖を抑えます。
- その一方で、METが本来もっている働き(水分量の調節)にも影響が及ぶことがあります。その結果、水分量のバランスがくずれて浮腫が起こりやすくなると考えられています。
- 特に、血流が滞りやすい足先に水がたまりやすく、「むくみ」が起こります。

メモ

- ✓ タブレクタ[®]錠を服用しているすべての方に末梢性浮腫が起こるわけではありません。
- ✓ 同じおくすりを服用しても、末梢性浮腫が起こるかどうかも、起こり方(症状、起こる部位、起こる時期など)は個々の患者さんによって違います。

3 末梢性浮腫の見分け方



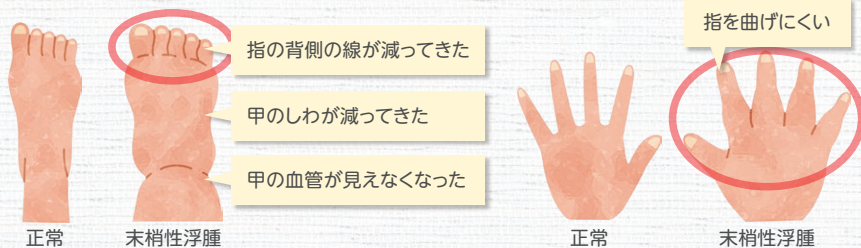
末梢性浮腫かどうかはどのようにしてわかるのでしょうか？

むくみは足から始まる事が多く、日常生活のなかで気づくことができます。末梢性浮腫は早めに発見することが大切ですので、見分け方を覚えておきましょう。



末梢性浮腫の症状

- 「むくみ」は足(特に指)から始まる事が多く、しだいに足首、ふくらはぎなどにもみられるようになります。
- 少し進行すると、手(特に指)にも「むくみ」がみられるようになります。



- 「むくみ」が起こる部位や時期は人によって異なり、^は瞼が重い、顔が腫れぼったいなどの症状が出る場合もあります。
- 見た目では「むくみ」がわからなくても、ご自身で「むくんでいるな」と感じたら、末梢性浮腫の可能性がります。たとえば、「靴下を2枚履いているようだ」、あるいは「ゴム手袋をはめているようだ」と感じる場合もあります。このような感覚が末梢性浮腫の初期症状であることに気づかず、対処が遅れてしまうことがあるので注意しましょう。

なんだか靴下を2枚履いているみたい



ゴム手袋をはめているような感じがするぞ

末梢性浮腫を早めに発見するには

- 末梢性浮腫は、早く発見し、早めに対処することで重症化を抑えることができます。「むくみ」に気づいたら、早めに主治医や看護師、薬剤師に相談しましょう。
- 治療開始前に足や手の写真を撮影しておく、「末梢性浮腫」の早期発見に役立つかもしれません。
- 「むくみ」は、以下のように、日常生活を送っているなかで気づくことができます。



- 治療が始まったら、ご自身の体(特に足や手)を観察して「むくみ」がないか、あるいはむくんでいるような感覚がないかを確認しましょう。

⇒ 症状のチェック項目は14ページを参照

メモ

- ✓ タブレクタ錠®の副作用として起こる末梢性浮腫は、両足同時に起こることが多いと言われています。もし片側だけにむくみがみられる場合はほかの原因も考えられますので、すぐに主治医や看護師、薬剤師に連絡してください。
- ✓ 同じような症状でも、人によって感じ方が違います。ご本人にしかわからない症状もありますので、「いつもと違うな」と感じたら、主治医や看護師、薬剤師に相談しましょう。

4 末梢性浮腫のセルフケア



末梢性浮腫が起ってしまったら、どのように治療するのでしょうか？

症状をやわらげるために、患者さんご自身でできること(セルフケア)がありますので、いくつかご紹介しましょう。



主なセルフケアの方法

1 腰かけているときに、できるだけ足を上げましょう



腰かけているときにはオットマン(椅子やソファの前に置いて使う足乗せ用ソファ)やほかの椅子、台などを用いて、足を上げるようにしましょう。できれば、足をお尻と同じくらいの高さに上げるとよいでしょう。

2 就寝中は、できるだけ足や手を上げましょう



就寝するときは、座布団やクッション、タオルなどを用いて、少しだけ足や手を上げるとよいでしょう。横になったときに、心臓よりも足や手が高い位置にあると、血液が心臓に戻りやすくなり、「むくみ」の解消につながります。

3 ふくらはぎのマッサージをしましょう



- ふくらはぎを下から上に向かって優しくさすりましょう。
- 明確な基準はありませんが、1回10～20分くらいを目安に、1日に2～3回、皮膚の症状や痛みに気をつけ、楽しみながら行いましょう。

4 ウォーキングや散歩、ストレッチなど、適度な運動を行いましょう

適度な運動は血行を改善し、「むくみ」の解消に効果的です。

そのほか、末梢性浮腫では、特に注意していただきたいことがあります。



特に注意すること

- 末梢性浮腫が起っている箇所では、皮膚が乾燥しやすい状態にあります。皮膚が乾燥していると、表皮を守る機能が低下して、そこから細菌などが侵入し、感染症にかかりやすくなりますので、以下のようなスキンケアやけがの予防を心がけましょう。

スキンケア

- 皮膚を健康・清潔に保ちましょう。
- 足や手に保湿クリームやローションを塗り、皮膚の乾燥を防ぎましょう。



けがの予防

- 皮膚を傷つけないように気をつけましょう。切り傷や深爪、打撲だけでなく、虫刺されや日焼け、水虫などにも注意する必要があります。
- もし皮膚に傷をつけてしまったら、すぐに消毒し、腫れがないか、赤くなっていないかなど、注意深く観察しましょう。

⇒ セルフケアは次ページに続く

ご紹介したセルフケアには、主に以下のような目的がありますので、覚えておくとよいでしょう。

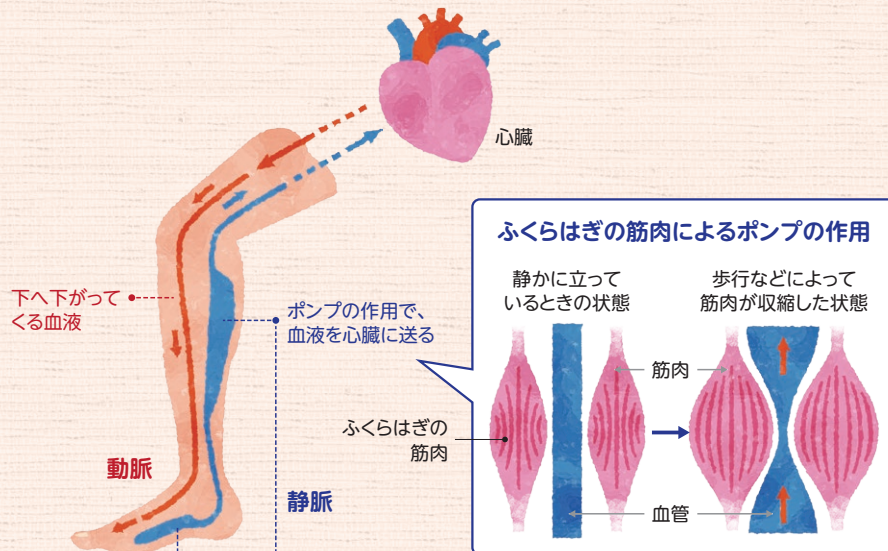


末梢性浮腫を改善するために、主治医や薬剤師、専門の医療スタッフが行う方法もあります。



セルフケアの目的

- 血液は心臓から血管(動脈)を通して細胞に酸素や栄養を運び、血管(静脈)を通して心臓に戻ります。
- 心臓から遠く離れ、心臓より低い位置にある足に流れた血液が、重力に逆らって心臓まで戻るには、第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎの筋肉が重要な役割をもっています。
- ふくらはぎの筋肉がゆるんだり縮んだりを繰り返すことで、ポンプの役割を果たし、血液を押し上げて心臓の方向に流します。
- 末梢性浮腫のセルフケアは、血液が心臓に戻りやすくなることを目的に行います。



病院で行うこと

おくすりの服用スケジュールの変更

- 主治医の判断で、タブレクタ®錠を休薬(服用を一時的にお休みすること)、減量(量を減らすこと)あるいは中止する場合があります。
- 患者さんによって適切な対処法は異なりますので、ご自身の判断で、おくすりの休薬、減量、中止を行わないでください。主治医や薬剤師の指示に従いましょう。

利尿薬

- 患者さんによっては、体にたまった過剰な水分を排出させるために、利尿薬(尿の生成能力を高めて、その排出を促すおくすり)を処方される場合がありますので、主治医や薬剤師の指示に従いましょう。

圧迫療法

- 浮腫が進んでしまったら、圧迫用品(弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性包帯など)を用いて、圧迫療法を行うことがあります。



圧迫療法とは

足先からふくらはぎ、あるいは手先から腕にかけて圧迫し、静脈内の血液を心臓に戻しやすくする治療法です。たとえば弾性ストッキングでは、血液を心臓に戻しやすくするために、足首を圧迫する力が一番強く、足の上部にいくにつれてだんだん圧力が弱くなるようにつくられています。圧迫用品には様々なサイズと強さがあり、浮腫の状態や患者さんの生活に応じて選びます。主治医や専門の医療スタッフなどと相談しましょう。

5 末梢性浮腫を起こりにくくするために



できるだけ浮腫にならないようにするには、
どうしたらよいですか？

それには、健康的で規則正しい生活を送ることが大切です。
バランスのとれた食事、十分な睡眠のほか、適度な運動
は血行をよくするために効果的ですので、継続して行うと
よいでしょう。



健康的な生活を送りましょう

- 浮腫になってしまうと治りにくい場合もありますので、浮腫になりにくい健康的な生活を心がけましょう。
- 浮腫が起こった方でも、症状を悪化させないために、健康的な生活を送ることは大切です。



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動*

※運動時は適切に水分を補給するように心がけましょう。むくんでいるからといって、水分を過度に制限しないでください。

メモ

- ✓ 日常生活でわからないことがあれば、主治医や看護師、薬剤師に相談しましょう。

そのほかにも、日常生活で心がけていた
いただきたいことがあります。



以下のことを心がけましょう

すすんで行っていただきたいこと

- 感染症を予防するために体を清潔に保つことや、早期発見のためにご自身の体(特に手足)を定期的に観察することが大切です。



清潔を保つ



体(特に手足)の観察

⇒ 症状のチェック項目は14ページを参照

おすすできないこと

- 長時間、同じ姿勢で座りっぱなしでいたりすると、むくみやすくなるため要注意です。時々、姿勢を変えるなど、足を動かすようにしましょう。



長時間、同じ姿勢での座りっぱなし・立ちっぱなしはよくありません

以下のような症状がないか、日頃から確認しましょう。

- 足や手が重い感じがする
- 足や手がだるい感じがする
- 足や手が腫れぼったい
- 足や手を動かすにくい
- 足や手の甲などを押すとあとがつく
- 足や手の甲のしわが少なくなった
- 足や手の甲の血管が見えにくくなった
- 靴が履けない(履きにくい)
- くるぶしの形がくっきりと浮き出ていない
- 歩きにくい
- つまづきやすい
- ものがつかみにくい
- 手指を握ったり開いたりするときに違和感を感じる
- 皮膚がカサカサしている
- 瞼が重い
- 顔が腫れぼったい



患者さんには、少しでも過
しやすく治療を続けてほしい
と思っています。
そのためにも、日常的にご自
身の体を観察し、異常を感じ
たらすぐに主治医、看護師、
あるいは薬剤師に連絡してく
ださい。

左の症状だけでなく、ほかに気になる症状があったら書き留めて
おき、主治医や看護師、薬剤師に相談しましょう。



医療機関名

.....
担当医名／緊急連絡先

.....
かかりつけ薬局名

.....
薬剤師名／緊急連絡先

ノバルティス ファーマ株式会社

TBR00005GK0003
2024年8月作成