

一ゼローダを服用されている方へ

A法:3週間服用後1週間休薬

ゼローダハンドブック

監修

洛和会音羽病院 腫瘍内科 部長 佐々木 康綱 先生

はじめに

ゼローダ(一般名:カペシタビン)は、がんを治療するためのお薬で、世界100ヵ国以上で服用されています。この小冊子は、乳がん患者さんがゼローダによる治療を受ける際に、ゼローダのことをよく知っていただくためのものです。

ゼローダとはどんなお薬なのか、その効果や特徴、治療のスケジュール、副作用とその対処の方法などの疑問にわかりやすくお答えしたいと思います。また、ゼローダの飲み忘れを防ぎ、服用時の気になる症状を記入していただくために、**ゼローダ・ダイアリー**も盛り込みましたので(20 ページ〜)お役にたてば幸いです。

ゼローダの治療について、もっと詳しくお知りになりたい方は、医療スタッフ(医師・薬剤師・看護師)までおたずねください。



もくじ

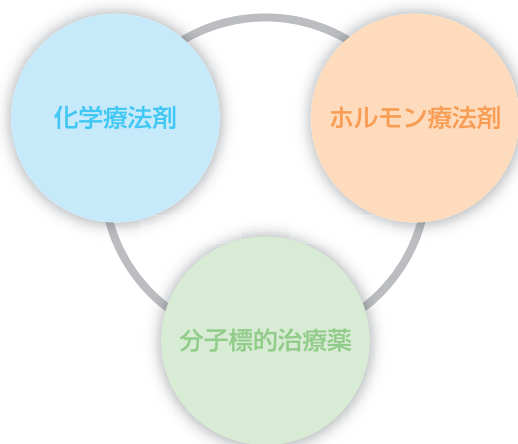
乳がんの治療薬について.....	2
ゼローダってどんなお薬？.....	4
どんな人がゼローダの治療を受けられるの？.....	6
ゼローダはどのように服用するの？.....	8
飲み忘れや、服用量を間違えたときはどうするの？.....	10
子供がほしいけれど、ゼローダを服用しても大丈夫？.....	11
ゼローダの副作用	
① 手足症候群.....	12
② 消化器症状.....	14
③ 骨髄抑制.....	15
④ そのほか.....	16
次のような症状がみられたら、主治医へ連絡してください。.....	17
日常生活で気をつけることは？.....	18
ゼローダ・ダイアリー記入例.....	20
ゼローダ・ダイアリー.....	22

乳がんの治療薬について

乳がんを治療するお薬には、「化学療法剤」、「ホルモン療法剤」、「分子標的治療薬」などがあります。

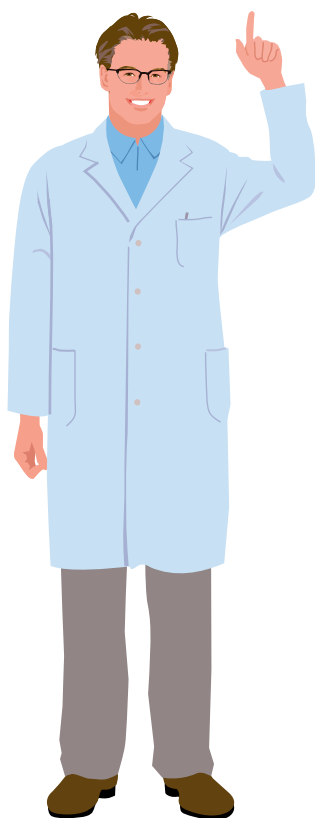
化学療法剤は、がん細胞を攻撃してその増殖を抑える働きを持つお薬で、がん細胞のように速いスピードで増える細胞を攻撃する性質があります。

また、乳がんの60～70%は、女性ホルモン(エストロゲン)によってがん細胞が盛んに増えるタイプ(ホルモン感受性)です。このようなタイプの乳がんには、エストロゲンの作用を抑えたり、エストロゲンの産生を抑えてがん細胞の増殖を抑えるホルモン療法剤が使われます。



分子標的治療薬とは、がん細胞が増えるときに関係する遺伝子やタンパク質を狙い撃ちして、がん細胞が増えるのを抑えるお薬です。

どの種類のお薬も、がん細胞だけでなく正常な細胞にも影響を与えてしまうことがあり、副作用に注意が必要です。



ゼローダってどんなお薬？

ゼローダは5-フルオロウラシル(5-FU)という抗がん剤を基本に開発された「フッ化ピリミジン系薬剤」という化学療法剤の1つです。

ゼローダは、正常な細胞への影響を少なくするために、服用後はからだの中で3つの酵素によって変化してから、がん細胞を攻撃します。

つまり最終的にがん細胞を選んで効果を発揮するようにつくられているため、効率よくがん細胞を攻撃することができます。



また、ゼローダは、飲み薬（経口薬）なので、通院で治療を続けることができます。

しかし手足症候群（手や足がヒリヒリ・チクチクする、赤く腫れる、痛む）*、下痢、骨髄抑制（白血球が減少して感染しやすくなることなど）といった副作用があらわれることが報告されています。治療を円滑に行うために、副作用を正しく理解することが大切です。服用中に何か異変を感じたら、主治医にお知らせください。

*主な副作用については [12](#) ページをご参照ください。



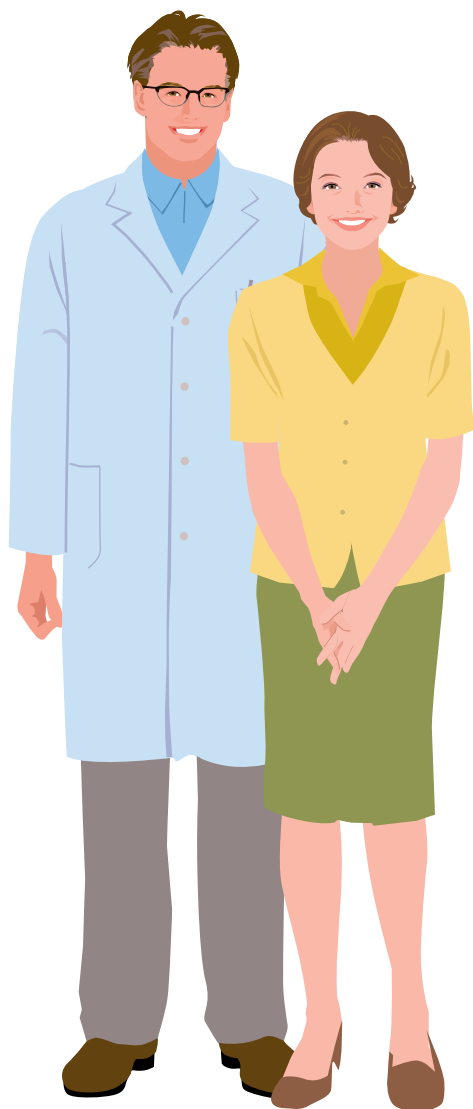
どんな人がゼロータの治療を受けられるの？

がんが転移したり、進行していて手術ができない患者さんや、手術をした後にがんが再発した患者さんがゼロータの治療を受けることができます。

ただし、妊婦(妊娠の可能性のある方も含む)、授乳中の方は治療を受けられません。また、腎臓や肝臓の機能が低下している方、ほかの重症の病気を合併している方など以下の項目に当てはまる方は治療を受けられない場合があります。

次のような方はあらかじめ主治医に相談してください

- ☐ 以前にお薬を飲んで発疹などのアレルギー症状が出たことのある人
- ☐ ゼロータと同じ種類のお薬(5-FU、ドキシフルリジン、テガフル・ギメラシル・オテラシルカリウム配合剤、テガフル・ウラシル配合剤など)を飲んでいたことがある人(副作用がなかった場合でも必ず主治医にお知らせください)
- ☐ 妊娠中、妊娠している可能性のある人
- ☐ 腎臓の病気にかかっている人
- ☐ 肝臓の病気にかかっている人
- ☐ 肺の病気にかかっている人
- ☐ 心臓の病気にかかっている人
- ☐ 医師から骨髄の働きが弱くなっていると言われている人
- ☐ 胃潰瘍や十二指腸潰瘍などにかかっている人



ゼローダはどのように服用するの？

1日2回、朝食後と夕食後に決められた量を服用します

朝食後と夕食後それぞれ30分以内に、水またはぬるま湯と一緒に服用してください。1回に服用するお薬の量は、身長と体重をもとに決められます。お薬は決められた量をきちんと守り、あなたの判断で飲む量を増やしたり減らしたりしないようにしてください。

朝食後30分以内



夕食後30分以内



ゼローダを保管する際に、次のような点にご注意ください

- 湿気を避けて室温で保管する
- 小児の手の届かないところに保管する
- 決してほかの人に譲らない

譲り受けた人にとっては、有害となることもあります。たとえあなたと同じ病気や症状の人がいても、絶対に分けてあげてはいけません。

21日間毎日服用し、その後7日間お休み(休薬)します

ゼローダは、21日間(3週間)毎日服用を続け、その後は7日間(1週間)お休み(休薬)します。これを1コースとして、繰り返し服用します。いつまでゼローダによる治療を続けるのかは、症状や効果をみながら主治医と相談して決めていきます。副作用があらわれたら、その程度により主治医からゼローダの服用を一時的にお休みいただいたり、中止するよう指示されることがあります。



副作用が強くあらわれた場合、お薬をお休みすることがあります

ゼローダを服用する期間であっても、副作用が強くあらわれた場合には、服用をお休みいただくことがあります。いつもと違う症状に気づきましたら主治医にお知らせください。服用のお休みや、再開のタイミングについては主治医と相談して決めていきます。副作用の状態をみながら、ゼローダを上手に服用し続けることで、十分な効果を引き出すことができます。

飲み忘れや、服用量を間違えたときは どうするの？

ゼローダを飲み忘れてしまった場合、気づいたときに飲んだり、次の服用時に2回分の量を飲んだりしないでください。次の服用時以降も、決められた量だけ飲んで、飲み忘れた分はゼローダ・ダイアリー(20 ページ～)に記入してください。

ゼローダを間違えて飲んでしまったときや、多く飲みすぎてしまったかもしれないと気づいたときは、すぐに主治医に連絡してください。

ゼローダ服用のポイント

- 飲み忘れた分を後から飲まない
- 2回分を一度に飲まない
- 誤って決められた量よりも多く服用した場合は
すぐに主治医に連絡する



子供がほしいけれど、 ゼローダを服用しても大丈夫？

ゼローダの服用中は妊娠しないように気をつけてください。妊娠中の服用は、胎児に障害をおよぼす可能性があります。もし、妊娠してしまったら、すぐに主治医に相談してください。

また、授乳も避けてください。母乳を介して乳児に悪影響を与えることがあります。

男性の場合も、ゼローダの服用中は避妊してください。



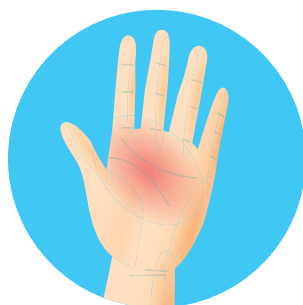
ゼローダの副作用

①手足症候群

ゼローダの主な副作用として、手足症候群(Hand-Foot Syndrome)が報告されています。手足症候群とは、手や足がヒリヒリ・チクチクする、赤く腫れるなどのほか、皮膚にひび割れや水疱が生じたりして、痛みが出るような状態がみられるものです。また、皮膚に色素が沈着したり、爪の色が変化したり変形したりすることもあります。



ヒリヒリ・チクチクする、
手が痛む、物がつかめない



手のひらが赤くなる、腫れる、
デカデカする



足の裏がかさかさする、
ひび割れする

ゼローダ服用中は、ハンドクリームなどで手足の乾燥を防ぐといったセルフケアが必要です。

手、足、爪にふだんと違った症状があらわれたときには、下記のようなセルフケアを行いながら注意深く観察し、なるべく症状がひどくならないように心がけ、受診時に主治医に症状をお伝えください。

明らかな痛みを感じた場合はゼローダの服用をすぐにやめてください。
状態によっては、主治医からゼローダの服用を一時的にお休みいただいたり、減量または中止するよう指示されることがあります。

! 次のような症状があらわれたら、ゼローダの服用をやめてください。

手足がひどく痛い

セルフケアのポイント

- ハンドクリームなどで手足の乾燥を防ぎましょう。
- 症状がみられる部位を冷たい水にひたしてみましょう。
- 手足を安静に保ちましょう（手足を温めすぎたり、過度に足に体重がかかったり、靴で摩擦を受けると症状が悪化する可能性があります）。
- 症状がある部分には、やわらかいパッドなどをあててみましょう。



②消化器症状

下痢、腹痛、吐き気・嘔吐、食欲不振、口内炎などの消化器系の症状があらわれることもあります。水のような便になったり、頻回の下痢になった場合は脱水症状になる危険性があるため、必ず主治医に連絡してください。



次のような症状に気づいたら、すぐに主治医に連絡してください。

下痢がひどいとき(頻回におこる水のような便など)

セルフケアのポイント

下痢のとき

- 脱水症状に注意し、水分補給を心がけましょう。
- 排便時には、肛門を清潔に保ちましょう。



吐き気・嘔吐、食欲不振のとき

- 食べたい物を少しずつ食べましょう。
- 熱いものは匂いが強いので、冷ましてから食べましょう。
- 口内炎ができたときは、刺激の強い食べ物は控えましょう。



③骨髄抑制

白血球や赤血球、血小板が減るといった骨髄抑制がおこることがあります。特に白血球が著しく減った場合には、感染がおこりやすくなります。

38℃以上の発熱がある場合には、感染がおこっている可能性が高いので、必ず主治医に連絡してください。



次のような症状に気づいたら、すぐに主治医に連絡してください。

38℃以上の発熱

セルフケアのポイント

感染症の予防 —白血球が減っているとき

- 手洗い・うがいを常に心がけましょう。
- 入浴・シャワーでいつもからだを清潔に保ちましょう。
- 外出時には人ごみを避けましょう。

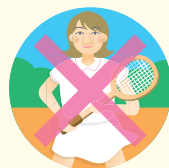


貧血気味のとき —赤血球が減っているとき

- 十分な睡眠をとり、休養を心がけましょう。
- 起き上がるとき、立ち上がるときはゆっくりと行いましょう。

出血の予防 —血小板が減っているとき

- 激しい動作の仕事やスポーツは避けましょう。
- 転倒、外傷、打撲しないように注意しましょう。
- 歯磨きはやさしく行いましょう。



④ そのほか

そのほか、動悸や息切れ、頭痛、めまい、疲労感、脱力感などの症状があらわれることもあります。

いつもと明らかに違うな、変だなと感じたら、主治医に連絡してください。



次のような症状がみられたら、主治医へ連絡してください。
症状や重症度から対処法を考えます。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 発熱、感染症……38℃以上の熱
- ☐ 下痢………激しい下痢、水のような便、頻回の軟便
- ☐ 吐き気・嘔吐 ……長期にわたって続く吐き気、1日に何回もおこる嘔吐

次のような症状がみられたら、
受診時に主治医にお知らせください。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 手足症候群……手足がヒリヒリ・チクチクする、赤く腫れる、皮膚に水疱やひび割れが生じて痛み※が出る。
- ☐ 口内炎………口の中に痛みがある、発赤がある、腫れやただれがある

※痛みがある時はすぐにゼローダの服用をおやめください。

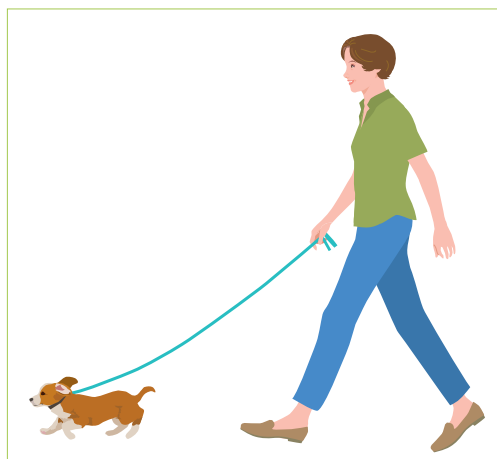
日常生活で気をつけることは？

特に具合が悪くない限り、今までどおり普通の生活をして大丈夫です。からだの調子がすぐれないときは、無理をせずゆっくり休みましょう。



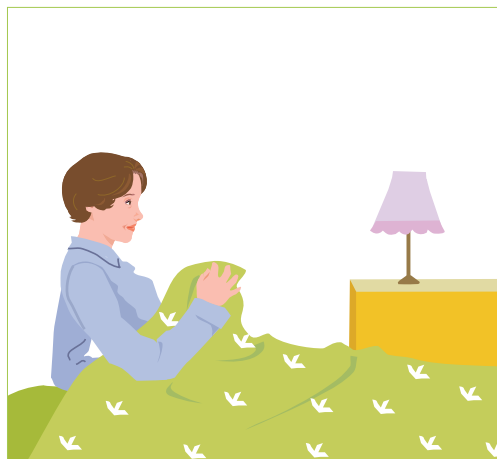
食事

- できるだけ栄養のあるものを、バランスよくきちんと食べましょう。また、薄味を心がけ1回にたくさんの量を食べないようにしましょう。
- 食欲のないときや吐き気があって食べられないときは、栄養のバランスよりも、食べたいものや、食べられそうなものを選ぶようにしましょう。ただし、口内炎があらわれた場合には、刺激物や辛い食べ物は避けましょう。



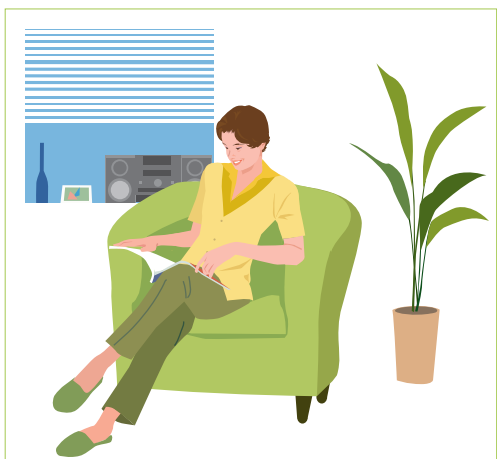
運動

- 散歩や軽い運動は、気分転換もかねて積極的に行いましょう。



眠れない
とき

- 眠れないときや、寝た気がしないときには、一時的に睡眠薬や緊張をほぐす薬を飲むと、よく眠れるようになります。主治医に相談してください。



疲れた
とき

- 疲れたときや、精神的につらいときは、仕事や家事は後回しにして、のんびり休むことが一番です。
- 不安がつのったときは、色々な人と話をしてみましょう。声に出して人と話すことで落ち着くこともあります。

ゼローダ・ダイアリー 記入例

ゼローダの治療を安全に受けていただくためには、正しく服用し、あなたご自身が常に自分の体調を知っておくことが大切です。ゼローダの服用状況や気になる症状について記入例を参考にして「ゼローダ・ダイアリー」に記入しましょう。

①ゼローダの服用 朝・夕食後

ゼローダは1日2回、朝食後と夕食後に服用します。服用したら印をつけて、飲み忘れには十分に注意しましょう。

③手足の症状

ふだんと明らかに違うな、何となくおかしいなと思ったら印をつけましょう。また、痛み(手足の痛み、物が持てない歩けないなどの症状)が出たときは、すぐにゼローダの服用をやめてください。

ゼローダ・ダイアリー(1コース)

月／日		7/21	7/22	7/23	7/24
服用					
消化器の症状	吐き気や嘔吐	2回			
	下痢				3回
	腹痛				
	口内炎				
	食欲不振		○		
手足の症状	手	赤い腫れ			
		ひび割れ水疱		○	
		痛み			
	足	赤い腫れ			
		ひび割れ水疱			
		痛み			
その他					

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなど)

7/22 少し熱いほどのもも痛い

ゼローダハンドブックはいつも携帯し、来院したときには必ず主治医にゼローダ・ダイアリーをみせ、日々の状態をお知らせください。

[illegible]

②消化器の症状

吐き気や嘔吐、下痢など消化器の症状があるときは、回数を記入しましょう。そのほかの症状は、印をつけましょう。

④メモ欄

「少し熱っぽい」、「かぜ気味」、「のどが痛い」、「いつもよりだるい」、「胸がドキドキしたり息苦しい感じがする」など、何でも気づいた症状は日付と一緒にメモしておきましょう。

どをお書きください)

7/25 いつもあり からてが ていい

ゼローダ・ダイアリー(1コース)

			1コース1週目					1コース2週目					
月／日			／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
服用			朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕
消化器の症状	吐き気や嘔吐												
	下痢												
	腹痛												
	口内炎												
	食欲不振												
手足の症状	手	赤い腫れ											
		ひび割れ水疱											
		痛み											
	足	赤い腫れ											
		ひび割れ水疱											
		痛み											
その他													

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなどをお書きください)

朝錠・夕錠

ゼローダ・ダイアリー(2 コース)

			2 コース 1 週目							2 コース 2 週目				
月 / 日			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
服用			朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕
消化器の症状	吐き気や嘔吐													
	下痢													
	腹痛													
	口内炎													
	食欲不振													
手足の症状	手	赤い腫れ												
		ひび割れ水疱												
		痛み												
	足	赤い腫れ												
		ひび割れ水疱												
		痛み												
その他														

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなどをお書きください)

あなたの服用量

朝錠・夕錠

ゼローダ・ダイアリー(3 コース)

3 コース 1 週目

3 コース 2 週目

月 / 日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
服用		朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
		夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
消化器の症状	吐き気や嘔吐												
	下痢												
	腹痛												
	口内炎												
	食欲不振												
手足の症状	手	赤い腫れ											
		ひび割れ水疱											
		痛み											
	足	赤い腫れ											
		ひび割れ水疱											
		痛み											
その他													

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなどをお書きください)

朝錠・夕錠

ゼローダ・ダイアリー(4 コース)

4 コース 1 週目

4 コース 2 週目

月 / 日			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
服用			朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
			夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
消化器の症状	吐き気や嘔吐													
	下痢													
	腹痛													
	口内炎													
	食欲不振													
手足の症状	手	赤い腫れ												
		ひび割れ水疱												
		痛み												
	足	赤い腫れ												
		ひび割れ水疱												
		痛み												
その他														

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなどをお書きください)

朝錠・夕錠

ゼローダ・ダイアリー(5 コース)

5 コース 1 週目

5 コース 2 週目

月 / 日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
服用		朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕
消化器の症状	吐き気や嘔吐												
	下痢												
	腹痛												
	口内炎												
	食欲不振												
手足の症状	手	赤い腫れ											
		ひび割れ水疱											
		痛み											
	足	赤い腫れ											
		ひび割れ水疱											
		痛み											
その他													

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなどをお書きください)

朝錠・夕錠

ゼローダ・ダイアリー(6 コース)

			6 コース 1 週目							6 コース 2 週目				
月 / 日			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
服用			朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	
消化器の症状	吐き気や嘔吐													
	下痢													
	腹痛													
	口内炎													
	食欲不振													
手足の症状	手	赤い腫れ												
		ひび割れ水疱												
		痛み												
	足	赤い腫れ												
		ひび割れ水疱												
		痛み												
その他														

MEMO (気になることや主治医に伝えておきたいことなどをお書きください)

あなたの服用量

朝 錠・夕 錠

MEMO

施設名

チェプラファーム株式会社

