

タグリッソ服薬手帳



監修

国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院

呼吸器内科長 後藤 悌 先生

薬剤部 牧原 玲子 先生

肺がん患者の会 ワンステップ

タグリッソの治療でみられる主な

間質性肺疾患

このような症状があらわれたときは、
**すみやかに(当日中)医師、看護師または
薬剤師に連絡してください**

**かぜのような症状：
息切れ、呼吸がしにくい、咳、発熱 など**



⚠ 間質性肺疾患の可能性あります

QT間隔延長

主な症状

**動悸、
めまい、
ふらつき、
気を失う など**



動悸



めまい

副作用

うっ血性心不全、左室駆出率低下

主な症状

動くと息苦しい、
足がむくむ、
急に体重が増えた、
咳とピンク色の痰が出る、
疲れやすい、
手足が冷たい など



動くと
息苦しい



足が
むくむ

血小板減少、好中球減少、白血球減少、貧血

主な症状

鼻血、歯ぐきの出血、
あおアザができる、発熱、
のどの痛み、からだがだるい、
めまい、階段や坂を上るときの
動悸や息切れ



鼻血



あおアザができる

肝機能障害

主な症状

からだがだるい、
白目や皮膚が黄色くなる、
尿が黄色い、
吐き気、嘔吐、食欲不振、
かゆみ



からだ
がだるい



白目や皮膚が
黄色くなる

タグリッソの治療でみられる 主な副作用

中毒性表皮壊死融解症、皮膚粘膜眼症候群、 多形紅斑

主な症状

皮膚の広い範囲が赤くなる、
水ぶくれや皮膚のはがれ、
高熱(38℃以上)、
唇がただれる・赤くなる、
まぶたの腫れ・目が開けづらい、
目の充血、目やに(眼分泌物)、
のどの痛み



水ぶくれ・発疹・まぶたの腫れ・
唇のただれ

その他の主な副作用

頻度が高いもの(10%以上)

発疹・ざ瘡など、
皮膚乾燥・湿疹など、
爪の障害
(爪囲炎: 爪のまわりの腫れ、
痛みなどを含む)、
そう痒症、
下痢、
口内炎



爪囲炎



下痢

タグリッソの服用方法

1日1回、忘れずに!!

このお薬は、必ず医師または薬剤師の指示どおりに服用してください

- 1日1回、決められた量をコップ1杯の水またはぬるま湯と一緒に服用してください。
- ご自身の判断で、飲む量や飲む回数を変更しないでください。
- 毎日時間を決めて、忘れずに飲むようにしましょう。
- このお薬は、毎日つづけて飲むことが大切です。医師または薬剤師の指示なしに、途中で飲むのをやめたりしないでください。



飲み忘れたときは…

- 気づいたときに、すぐに1日分の量を飲んでください。
- ただし、2日分を一度に飲んだり、1日に2回も飲んだりしてはいけません。
- 次の日は、いつもどおりに飲んでください。

誤って多く飲んでしまったときは…

- 気づいたときに、すぐに医師または薬剤師に相談してください。

緊急時連絡先

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

服薬日誌



記入例

こちらの記入例を参考に、服薬日誌を毎日記入しましょう。

通院時には持参して、担当医に見てもらってください。

「呼吸器」欄の「息切れ」「呼吸がしにくい」「咳」あるいは「発熱」の症状がある場合は、すみやかに(当日中)医師、看護師または薬剤師に連絡してください。

● タグリッソンの服用を始めた日: 2019年 10月 21日

月/日(曜日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)
診察日	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
タグリッソンの服用	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
体温	36.5℃	36.7℃	37.4℃	38.1℃	37.5℃	36.5℃	36.6℃

すみやかに(当日中)医師、看護師または薬剤師に連絡してください

呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☒	☐	☒	☐	☐

症状がある場合は
チェックしましょう。

消化器	下痢 (回数/日)	☐ (回/日)	☐ (回/日)	☐ (回/日)	☐ (回/日)	☐ (回/日)	☐ (回/日)	☐ (回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

皮膚	発疹	☐	☒	☒	☒	☒	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの 腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

その他	目・唇・口内の ただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

具体的な症状や、
その他の気になる症状を
記入しましょう。

医師や薬剤師に
伝えておきたいこと、
気になったことなど、
記入しておきましょう。

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

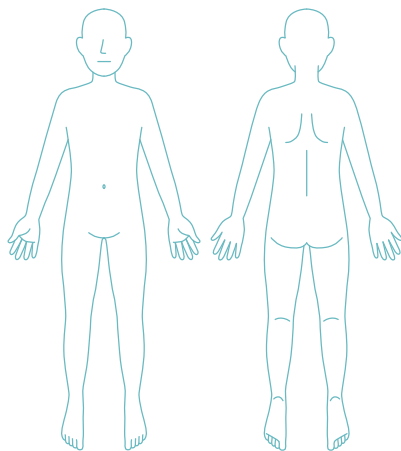
月／日(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

月／日(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)



● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

月／日(曜日)		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

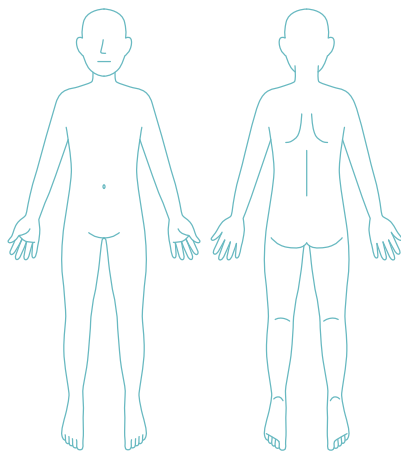
月／日(曜日)		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

月／日(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

[illegible]

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

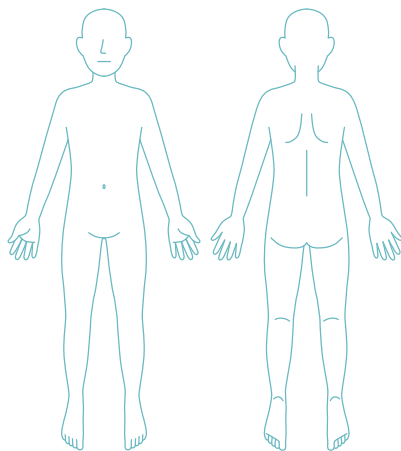
月／日(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

月／日(曜日)		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

[illegible]

● タグリッソの服用を始めた日： 年 月 日

月／日(曜日)		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
診察日		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
タグリッソの服用		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すみやかに(当日中) 医師、看護師または薬剤師に連絡してください								
呼吸器	息切れ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	呼吸がしにくい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	咳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
消化器	下痢 (回数/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)	(回/日)
	口内炎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	食欲不振	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気・嘔吐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
皮膚	発疹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	皮膚乾燥	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	爪のまわりの腫れ、痛みなど	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	水ぶくれ、皮むけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	目・唇・口内のただれ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他	動悸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	めまい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	動くと息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がむくむ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	鼻血	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	あおアザ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	からだがだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	白目や皮膚が黄色くなる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	その他							

MEMO (その他、気になること、医師に相談したいことなどがあれば、日付と一緒にメモしておきましょう)

Tダイアリー

スマートフォン用 アプリのご案内

アプリ監修：国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院 呼吸器内科長 後藤 悌 先生 / 薬剤部 牧原 玲子 先生

お手持ちのスマートフォンでも 毎日の服用状況や症状などを記録できます

Tダイアリーは、タグリッソを服用している患者さんの服用状況や症状の記録などの自己管理をサポートするアプリです。

患者さんご本人だけでなく、患者さんに代わってご家族の方が会員登録してご利用いただくこともできます。

医療機関から配布されたパンフレット「タグリッソを服用される患者さんにご家族へ」を読んだ上で、このアプリをご利用ください。

↓ アプリのダウンロード方法



左記の二次元バーコードを読み取るか、App StoreまたはGoogle Playで「Tダイアリー」と検索してアプリをダウンロードしてください

Tダイアリー



お問い合わせ先

ダウンロードや会員登録の方法、サービス内容など、ご不明な点はお気軽にご質問ください。スタッフが丁寧に対応いたします。

☎ **0120-095-655** 受付時間 平日10:00～17:30

✉ **support@welby.jp**

運営会社
株式会社 Welby

Tダイアリーの詳しい情報は、タグリッソを服用される患者さんにご家族のためのサイト「Tagrisso.jp」(裏表紙参照)にてご覧いただけます。

Tダイアリーではこのようなことができます

お役立ち情報

皮膚症状のセルフケアの方法を動画で確認することができます



タップ



動画監修: 国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院 薬剤部 牧原 玲子 先生 / 看護部 藤井 恵美 さん

写真機能

気になる症状を写真に撮り、登録することができます



振り返り



見せづらい部位も写真で確認することができます

振り返り機能

過去の記録を一覧で振り返ることができます



服用通知

飲み忘れがないように通知を設定できます



皮膚症状のセルフケアのポイント

..... スキンケアのポイント

保 清

感染や炎症を防ぐために皮膚を清潔に保ちましょう

保 湿

皮膚を乾燥から守るためにこまめに保湿しましょう

保 護

皮膚が弱くなっているため刺激から守るように心がけましょう

保 清

1日1回、入浴またはシャワーで全身をしっかりと洗いましょう



ポイント

- 自分に合った石けんをよく泡立てて全身を洗うようにする
(やわらかいタオルや手のひらでやさしく洗う)
- 洗髪も行い、頭皮もしっかり洗う
- 石けんやシャンプーは十分に洗い流す
- 汗をかいたときには入浴またはシャワーで洗い流すか、
蒸しタオルでふきとる
- 化粧品や日焼け止めを使用した場合には、クレンジングを
行ってしっかりと洗い流す



入浴またはシャワーで
全身をしっかりと
洗いましょう



泡で出てくる石けんや、
泡立てネットが
おすすめです



保 湿

保湿剤を用いて全身の保湿をこまめに行いましょう



- 乾燥を避けるために1日に何度もこまめに保湿する
- 洗顔後、入浴後にはすぐに保湿する
- 手を洗ったあとや水仕事のあとにもこまめに保湿する
- ローション(化粧水)はノンアルコールなどの刺激性の弱いものを使用することが望ましい
(刺激性のあるローション(化粧水)やシェービングフォームは避けるようにする)



保湿剤を
数箇所に分けてのせましょう

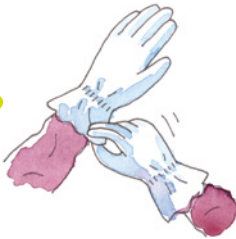


手のひらを使って
全体に塗りましょう



背中に塗るための
道具もあります

1日に何度も保湿することが難しい場合には、
1日1回は保湿剤をたっぷり塗るようにしましょう



保湿剤をたっぷり塗ったあとは、
そのまま綿素材の衣服や手袋
などを着用することで十分に
保湿することができます

塗り方や量に迷うときは、
医師、看護師または薬剤師に相談してみましょう



皮膚を紫外線から守ったり、 皮膚、爪や指先に刺激を与えないようにしましょう



ポイント

- 外出する際には日焼け止めを塗ったり、肌を露出させないように気をつけて、紫外線を避けるようにする
- 水仕事をするときにはゴム手袋をはめる
- 靴はかたい素材のものやサイズの小さいものを避け、やわらかい素材で大きめのサイズのものを選ぶ
- ナイロンタオル、ブラシ、軽石、カミソリなどの皮膚を傷つけるものは使用を控える
- 髭剃りは、深剃りしない電気シェーバーを使用し、軽く整える程度にする



かたい革靴を避け、
つま先を圧迫しないように
先が丸い、やわらかめの靴を
選びましょう



足の指と指が
直接あたらないように
するために、
きつくない5本指靴下も
おすすめです

……副作用に応じたセルフケアのポイント……

爪や頭皮のケアは自分で行うことが難しい場合もあります
主治医に相談のうえ、皮膚科医や看護師、薬剤師に
サポートしてもらいましょう

爪のケア

- 爪は深爪しすぎないようにする
 - 爪全体を清潔に保つようにする
 - 爪のまわりの炎症※によって浸出液が出てきた場合には洗浄して取り除く
- ※他の皮膚の症状より少し遅くあらわれる傾向があります



かたまった浸出液の
洗浄には足湯も
効果的です



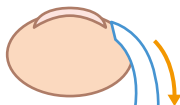
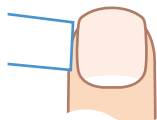
泡を爪の上にしばらくのせて
しっかり洗浄しましょう

爪のまわりの腫れや痛みに気づいた場合には、
すぐに医師、看護師または薬剤師に相談してください



参考 テーピングの方法

- ① 爪の横にすき間をつくり、テープを貼る
- ② テープを
下に引っ張る
- ③ テープを引っ張りながら、らせん状に巻く



頭皮のケア

- 浸出液が出てきた場合には、お湯やオリーブオイル(医療用)でふやかしてから、かたまりを落とすように洗髪を行う



参考 洗髪前に塗るオリーブオイル(医療用)の使い方・シャンプー方法

① 頭皮へオリーブオイルを塗る

20mLの目安
ペットボトルのキャップ4杯程度



20mL程度あれば十分です

② 蒸しタオルを頭に巻き、頭皮を温めながら20分程度置く



お風呂に入って行くと効果的です

③ シャンプーで洗髪する(2回行う)



1回目: オリーブオイルを落とす
2回目: 頭皮の皮脂をしっかり落とす

④ ていねいにすすぎを行う



シャンプーが頭皮に残って
トラブルの原因とならないよう気をつけましょう

[参考]

口内炎のセルフケアのポイント

セルフケアのポイント

- 口内炎や感染を防ぐために口の中を清潔に保ちましょう
- 口の中に痛みがあるときは、食べやすいものを食べるようにしましょう

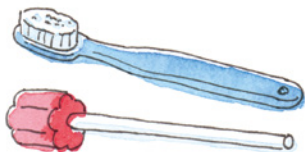
保 清

歯みがきを毎日ていねいに行い、口の中を清潔に保ちましょう



ポイント

- 歯みがきを行う(例:毎食後、就寝前<1日4回程度>)
- 歯みがき剤は低刺激性(アルコールやメントールを含まない)のものを選ぶ



歯ブラシは、毛がかたくないものを選びましょう
スポンジブラシなども販売されています



歯科医を受診して口腔ケアを行いましょう

口の中を清潔に保つためには、歯のまわりの汚れ
(歯垢や歯石)の除去や虫歯の治療を行うことも大切です
主治医に相談して、歯科医に口腔ケアをサポートして
もらいましょう

保 湿

うがいや保湿によって口の中を乾燥させないようにしましょう



- うがいをこまめに行う
- 市販の保湿剤(ジェルタイプ・スプレータイプなど)を用いても口の中の潤いを保つことができる
- うがい薬や保湿剤は低刺激性(アルコールやメントールを含まない)のものを選ぶ



自分に合った保湿剤を
探しましょう



1日分のうがい薬をつくっておいて、
こまめにうがいすることがおすすめです
(つくった日に使い切るようにしてください)



シュガーレスのハードキャンディーやガム、
酸味の強い食べもの(梅干し、レモン水)などで唾液の分泌を促進してみましょう

食 事

食べやすいもの、おいしく感じるものを 積極的にとるようにしましょう



- 痛みがあるときには、やわらかくしたり、とろみをつけるなど、調理に工夫を加える
- 食べやすい汁ものや舌触りのよいものが望ましい
- 酢を取り入れたり、味のはっきりとするソースやケチャップなども取り入れる



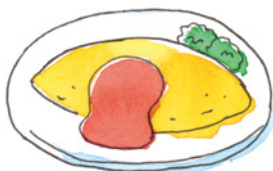
野菜スープ



茶碗蒸し



うな重



オムライス



太巻き寿司

下痢のセルフケアのポイント

..... セルフケアのポイント

- 生活の質を上げるために、医師、薬剤師に相談のうえ、下痢止めを上手に使いましょう
- 下痢がつづく場合には、脱水状態にならないように水分をこまめにとりましょう

下痢の症状(便が軟らかくなる、排便回数が増えるなど)があらわれた場合には下痢止めを服用することができます

下痢止めを服用する目安

- 1日の排便回数がいつもより4回以上増えているとき
- 食事や水分がとれない状態で下痢がつづいているとき

脱水状態になる可能性があるため注意が必要です
下痢止めを服用して症状をコントロールしましょう

- 下痢の症状によって日常生活に困っているとき



つらい下痢の症状をがまんする必要はありません
日常生活に合わせて下痢止めを上手に使いましょう

下痢止めの服用方法

生活の質を上げるために、
そのときどきの状況によって下痢止めを服用し、
下痢の症状をコントロールしましょう

数回の下痢が
毎日つづいている

毎日決まった時間に
下痢止めを服用しましょう



外出・外食や旅行を
するのに下痢が心配

外出の際には
下痢止めを携帯して、
いつでも服用できるように
しましょう



下痢止めの服用開始前や、服用方法に迷う場合、
外出・外食で毎回下痢が気になるときの早めの服用について、
医師、看護師または薬剤師に相談してみましょう





タグリッソを服用される患者さんご家族のためのサイト

Tagrisso.jp

<http://tagrisso.jp>

二次元バーコードをカメラで読み取りサイトにアクセスしてください。➡



アストラゼネカ株式会社
大阪市北区大深町3番1号