



やっぱり気になる 誰も教えてくれない性生活 どうしたらいいの??

化学療法に伴う不妊や性生活への影響は、もしかしたら長く付き合っていかなければならないかもしれません。
「相談しにくい」「そもそも誰に相談したらいいの?」「そんなこと気にしている場合じゃない...」「聞いていいこと?」等々...
多くの患者さんがこんな気持ちを抱えて治療を継続しています。
ご自身の気持ちの安心につながる、ヒントとなるような情報をまとめました。



化学療法の影響

化学療法は、性腺（男性なら精巣、女性なら卵巣）の機能に影響することがあります。性腺への影響は命に直接影響するわけではありませんが、患者さんの生活の質（QOL）を妨げる可能性があります。また、影響の大きさは、治療内容や治療期間によっても異なります。

男性

- ▶ 正常な精子の形成過程や精巣の萎縮、乏精子症、無精子症、不妊

女性

- ▶ ホルモン分泌の低下、排卵や月経の停止、不妊

※ 造血細胞移植後の慢性GvHD（移植片対宿主病）により、性交時に痛みや出血を伴う場合があります。男性はペニスに異常を感じたり、女性は内診等の際に膣の萎縮や乾燥による痛みが生じた場合には、主治医へ相談してください。

性生活を楽しむ上で気をつけてもらいたいこと

男性



男性の場合、精子を産生することができなくなっても、男性ホルモン(テストステロン)は正常に保たれていることが多いため、性生活を送る上での支障は起こりにくいと考えられています。しかし、治療によっては男性ホルモンの量が低下したり、神経障害が起きたりすることによって性欲や勃起に影響を与えることがあります。

▶ 性欲の低下 ◀

男性ホルモンの量が正常であっても、治療後の倦怠感や病気に対する不安などのストレスにより、性欲が低下する場合があります。心身の回復を十分に待つことも重要です。

▶ 勃起障害 ◀

化学療法後、勃起しにくくなったり、性交の最後まで勃起を維持することが難しくなった経験をされる患者さんもいます。治療による影響だけではなく、ストレスや体調が安定しないことも影響するといえるでしょう。もし、治療後体調が回復するまで数ヶ月休養をとっても改善しないようであれば、勃起障害の原因を調べる検査を受けることもできます。主治医にご相談ください。不安から生じる性的な問題は、カウンセリングを受けることで解決する場合があります。

性生活を楽しむ上で気をつけてもらいたいこと

女性



治療に伴って外見的な変化を経験すると、外出することや人と出会うことさえ億劫になる女性も少なくありません。外見的な変化から性生活に対して前向きになれない女性もいらっしゃいます。ご自身のQOLの維持のためにも、まずは医療者へ相談することが第一歩かもしれません。

▶ 性欲の低下 ◀

化学療法によって、女性ホルモン(テストステロン)の低下により、性欲が低下と言われています。また、体力の低下や治療へのストレスなどによっても、性欲は低下するでしょう。

▶ 性交痛 ◀

化学療法後、性交の際にもっともある問題は性交痛です。これは女性ホルモン(エストロゲン)の低下によって、膣の潤いが低下したり、粘膜が固くなることによって起こります。膣のうるおいを補充するゼリー(水溶性)や潤滑ゼリーつきコンドームなどを使用し、痛みを和らげることができます。しかし、痛みを我慢しながら性生活を続けることは、心身両面にとって良いことではありません。治療によって起こっている体の変化をパートナーに伝え、理解してもらうことが大切です。

▶ 更年期様症状 ◀

女性ホルモンが欠乏することによって、のぼせや急な発汗、動機や疲労、イライラ感などの症状が起こる場合があります。卵巣機能が回復しない場合はホルモン補充療法によって、解決する場合があります。

パートナーと共に

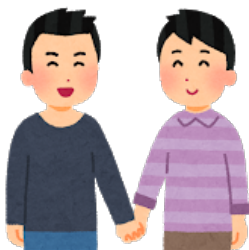


感染症予防のために、コンドームを使用すること、性交の前後はシャワーを浴びるなど清潔にするように気をつけることが必要です。

体力が回復していなかったり、気持ちが性生活に前向きになれないようなときは、無理をしないようにしましょう。



病気になる前と同じようにはいかなかったとしても、今、楽しめることを大切にすることも必要です。



いつから性生活を再開しても良いかという決まりはありません。特定のパートナーと相談しながら決めていきましょう。

参考資料

ご自身で情報収集できるツールです。各HPを参照ください。

* NPO法人 キャンサーネットジャパン ホームページ

→ もっと知ってほしい がんと生活のこと

<https://www.cancernet.jp/seikatsu/>

* 国立がん研究センター中央病院 ホームページ

→ 生活の工夫カード

https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/nursing/division/support_card/index.html

* AYA世代のがんと暮らしサポート ホームページ

<https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/about/>



家族が「血液のがん」と診断をうけました…
私たち（家族）はどうやって
サポートしたらいいの？
どう関わっていけばいいの？？

- ★病気の状態や治療方法などは個々人で異なります
- ★治療後の生活スタイルも100人100様です

治療が終わって、身体的には元気になっても、がんという病気を患ったことや、
治療による長期的な問題とどのように付き合っていけばよいのかと
悩む患者さんが多くいらっしゃいます。

特に新しい出会いや恋愛において、病気のことを相手にどのように伝えていけば
よいのか、伝えたときの反応が怖い・不安だという声も聞きます。

いつでも相談できる医療者として、
移植コーディネーターが治療前から治療後の外来通院まで
サポートしている施設もあります。

いつでもご相談ください。
一緒に乗り越えていきましょう！！

