治療中のスキンケア

Red_{Cross} Hospital



CONTENTS

はじめに	4
初期症状	5
早期発見と早期対応のポイント	5
スキンケアの方法	
· 清潔······	6
· 保湿······	7
保湿剤の塗る量の目安	
・クリーム・軟膏	8
・ローション	9
保湿剤の種類	10
日常生活の工夫	
· 手や足の保護······	11
・入浴やシャンプー	11
	12
	12
・日焼けを避ける	12
皮膚トラブルが起こった時の薬の塗り方	13
相談・連絡方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13
治療開始前の皮膚の状能	1 🛮



はじめに

抗がん剤の主な副作用により皮膚トラブルを起こすこと があります。

これは、抗がん剤により皮膚や爪の新陳代謝を行う細胞 がダメージを受けるからです。

皮膚トラブルは、スキンケア次第で症状を軽くすること が出来ます。治療を継続するためにも日常で行うスキン ケアが必要となります。

この冊子では、皮膚トラブルの予防方法と日常生活の工 夫方法を説明しています。苦痛や不安が少ない状態で治 療を続けることが出来るように、私達はサポートします。

あなたのお薬は、

です。

初期症状

薬によって、皮膚トラブルの症状が違います。

症 状	皮膚の副作用が出やすいお薬
手足症候群	・ゼローダ
手のひらや足の裏にヒリヒリ感、チクチク感、	・スーテント
ほてり感、赤く腫れる、水ぶくれ。手足の皮	・ネクサバール
膚乾燥、ひび割れ	・スチバーガ
	・ドキシル
Rash《ラッシュ》	・タルセバ
顔、胸、頭、後頭部などに起こるにきびの様	・イレッサ
な発疹。全身の皮膚乾燥、手先のひび割れ、	・アービタックス
爪のまわりの炎症	・ベクティビックス
	・ジオトリフ

早期発見と早期対応のポイント

- ▶抗がん剤の治療が始まる前・開始後も自分の手や足など皮膚の状態を観察してください。
- ▶皮膚の副作用は、症状の軽い初期に対応すれば症状を悪化させずに過ごせます。 症状に気づいたら、早めに看護師または医師に相談しましょう。
- ▶スキンケアを日常生活に取り入れましょう。

スキンケア方法

皮膚のコンディションを良好に保ちましょう

~洗浄と保湿と保護で皮膚を守りましょう~

清潔

◆洗浄剤は弱酸性または、低刺激性のものを 使いましょう。アルカリ性の洗浄剤は、肌 の脂分を少なくして皮膚を弱くします。



弱酸性の洗浄剤

洗い方

- ●洗浄剤は、泡立てネットなどを使用してよく泡立てましょう。
- 泡立てた泡で、手のひらを使って優しく洗う 方法でも十分に汚れは落ちます。
- ●洗浄剤の成分が残らないように洗い流します。
- 皮膚の水分を拭き取る際は、タオルでこすらずに、押さえるようにして優しく拭きとりましょう。



ナイロンタオル



 洗浄剤をよく泡立て ます



2. 手で優しく洗います



3. 洗浄剤成分を十分に 洗い流し、優しく押 さえ拭きをします

保湿

- 保湿剤はシャワーやお風呂のあと、水分を拭き取ったらすぐに(15分~20分以内に)塗ります。
 - 時間が経つと皮膚の乾燥を招き、保湿剤の浸透が悪くなります。
- 洗顔後は水分や油分が奪われがちなので、潤いを補充しましょう。化粧水や乳液、クリームを重ねづけると効果的です。

塗り方

- 保湿剤は、たっぷりと塗りましょう。
- 塗る前に手のひらで温めると、より浸透しやすくなります。
- 保湿剤は、すり込むのではなく手のひらで包み込むように浸透させましょう。
- ●足は、朝・夕・入浴後または就寝前など3回/日以上手は、朝・夕・手洗いや水仕事・入浴後または就寝前など5回/日以上が効果的です。
- 就寝前に保湿剤の量を若干多めにし、手袋や靴下を使用するとより 効果的です。



 保湿剤を手のひらに のせます ※保湿剤の量は P8・9

参考にしてください



保湿剤を手で温めます



やさしく包み込むように塗ります
※すりこまないこと

ポイント

しわや爪の生え際にもしっかりと塗りましょう

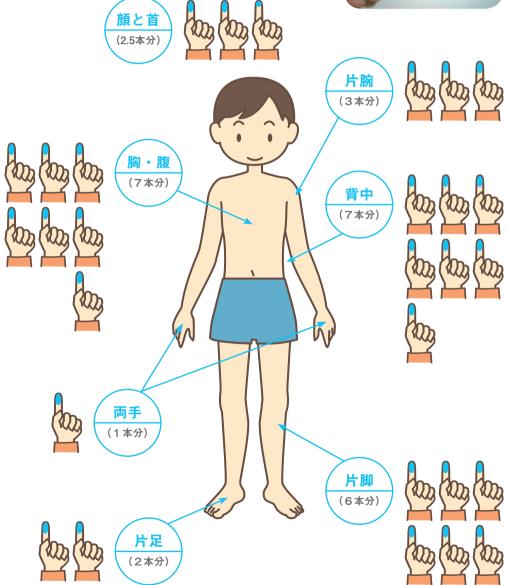
保湿剤(軟膏・クリーム)の塗る量の目安



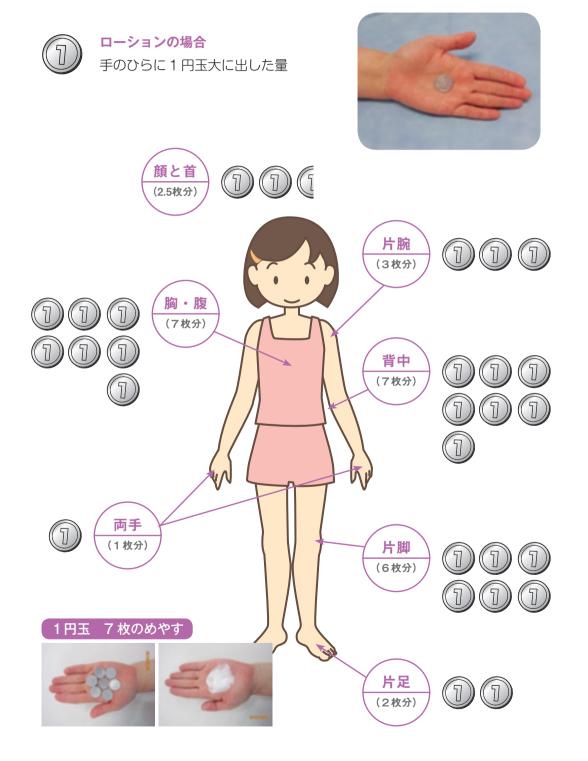
軟膏(クリーム)の場合

人差し指の先端から第一関節まで出した量





保湿剤(ローション)の塗る量の目安



保湿剤の種類

- ●市販の保湿剤ならどれを使用されても構いませんが、乾燥が改善されない場合は、保湿効果の高い保湿剤にグレードアップしましょう。
- ●主治医が保湿剤を処方している場合は、処方された保湿剤を使用しましょう。
- ●尿素入りの保湿剤は保湿力が高いのですが、肌荒れしている時はしみますので避けましょう。

MEMO			
••••••	 ••••••	••••••	••••••
••••••	 	•••••	•••••
•••••	 		
••••••	 		•••••
••••••	 		•••••
••••••	 		••••••
•••••	 		•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

日常生活の工夫

抗がん剤の治療中は、全身の皮膚がデリケートになりがちです。 皮膚障害の予防、悪化防止をするために、日常生活で出来る工夫をご紹介します。

手や足の保護

- 水仕事や庭いじりをする時は手袋を着用し、傷を作らないようにしましょう。
- ◆きつい指輪は皮膚を締めつける為、注意しましょう。
- ◆手洗いや水仕事の後は、こまめに保湿剤を塗りましょう。
- ※手の爪は丸く、足の爪は爪の先の白い部分を四角く残してカットします。 爪先の角が皮膚の先から少し 出るくらいに伸ばしておくと、トラブルが 少なくなります。

(爪切りよりやすりの方が指先への負担が少ない)





「爪の切り過ぎに注意

- ●長時間の歩行や立ち続けることを避けて、なるべく足に力がかからないようにしましょう。
- ◆足のタコや魚の目があるところは、軽石などでこすらないようにしましょ う。

入浴やシャンプー

- ◆40度以上の熱いお風呂、長湯は避けましょう。
- ◆洗浄剤やシャンプーをよく泡立てて、手のひらで優しく洗いましょう。
- ◆洗浄と保湿については「スキンケアの方法(P6~7)」をご参照ください。

洗顔とひげそり

- ◆清潔を保つために出来るだけひげそりをしましょう。ただし、炎症が強い ときは、無理にしなくてもいいです。
- ◆電気カミソリを使用しましょう。
- ●顔に皮膚トラブルがあれば、化粧を控えましょう。
- 無香料、アルコールが入っていないなど、低刺激の化粧品、クレンジングを使用し、クレンジングのあとは、清潔と保湿を「十分」に保ちます。

身につけるもの

- ◇服は、締めつけないでゆったりしたものを着るとよいでしょう。
- ▼足に負担がかからないように革靴やきつい靴は避け、 先端が幅広く、足にあったものを履くようにしま しょう。
- ●厚めの靴下や柔らかい靴の中敷を使用して、 足を保護しましょう。

健康サンダル

ヒール

日焼けを避ける

- ◆日焼けは皮膚を乾燥させますので、十分注意して下さい。
- ◆外出時は、直射日光にあたらないように、帽子や日傘、 長そでの上着、手袋など

を使用しましょう。

◆日焼け止めクリームの 使用をおすすめします。

日常生活: SPF20 PA ++ 外にいる時間が少し多い: SPE30 海・山・スキー: SPF50 PA +++

※ノンケミカル処方(紫外線吸収剤不使用・低刺激)がお勧めです 顔だけでなく、首筋や腕など日焼けしやすい場所にも塗りましょう。汗を かいたら塗りなおしましょう。

皮膚トラブルが起こった時の薬の塗り方

皮膚トラブルの症状が進みステロイド軟膏など治療剤が処方された時には、以下のように塗りましょう。

- 1. 洗浄する。
- 2. 保湿剤を塗りましょう。
- 3. 治療剤を皮膚トラブルのある部位にのみ塗ります。
- ※治療剤と保湿剤が混ざり合っても構いませんが、出来るだけ治療剤を周囲に広げないようにしましょう。
- ※基礎化粧品を使用する時は、洗顔→化粧水→保湿剤→治療剤の順で塗りましょう。 (顔以外の部位でも順番は同じです)

相談・連絡方法

ご不明な点や困ったこと、不安なことがありましたら一人で悩まず下記にご相談く ださい。

松江赤十字病院

電話番号: 0852-24-2111(代表)

●担当科外来【平日 14時00分~16時00分】

お電話を頂いたときに、面談等で電話に出られない事があります。後でおかけなおしいただく場合がございますが、ご了承ください。

治療開始前の皮膚の状態



