

皮膚症状ケア ハンドブック

宮城県立がんセンター
支持療法委員会

もくじ

はじめに	4
------	---

スキンケアの基本

・ スキンケアの基本(清潔)	7
・ スキンケアの基本(保湿)	8
・ 保湿剤の使用量の目安	9
・ スキンケアの基本(保護)	11
・ 保湿剤や日焼け止め剤を塗り忘れない工夫	13

よくある質問やこまりと

皮膚症状

・ 頭や体が乾燥します。かゆみもあります。	16
・ 皮疹がある時も、化粧をしたいです。 どうすれば良いのでしょうか？	17

爪囲炎

・ 爪が痛くて、シートから薬が取り出せません。	18
・ 爪が痛くて、歩くのがつらいです。	18
・ 爪の切り方	19
・ 爪やすりの使い方	20
・ テーピングの方法がわかりません。	21

爪囲炎(つづき)

- ・ 絆創膏を貼っても、すぐにグジュグジュになっ
てしまいます。 ----- 23
- ・ 爪に亀裂が入って痛みます。 ----- 23
- ・ 爪にマニキュアを塗っても良いですか？ ---- 24

皮膚ケア

- ・ 普段使用している保湿剤を使用し続けても
良いですか？ ----- 25
- ・ 自分で背中に保湿剤を塗れません。 ----- 26
- ・ 外用剤の種類が多く、
塗る場所が覚えられません。 ----- 27
- ・ ひげを剃る時は、どうしたら良いですか？
----- 27

その他

- ・ 保湿剤・ステロイド剤の使い分け ----- 28
- ・ このようなときはすぐに病院に連絡を！ ---- 29

はじめに

抗がん剤を使用することにより、皮膚は刺激に対して反応しやすい状態になっているため、スキンケアを行うことで皮膚を刺激から守ることが大切です。

主な副作用に皮膚症状がありますが、適切に対処することで、ある程度症状を軽くして治療を続けていくことができます。

本冊子では、スキンケアの方法や、患者さんからよくある質問やこまりごとについて、その対処法を説明しています。

困ったことやわからないことがある場合は、医療スタッフにご相談ください。



スキンケアの基本



1 清 潔

皮膚をきれいに保つ

2 保 湿

皮膚を乾燥させない

3 保 護

皮膚への負担をなるべく避ける

この3つが重要！

清潔



【洗顔・入浴・シャワー】

- 顔や体は、洗浄料を十分泡立てて洗いましょう。
泡で出てくるタイプの洗浄料もおすすめです。
- ナイロンタオルの使用は避けましょう。
(肌への刺激になります。)
- 熱いお湯の使用は避けましょう。
- 長時間の入浴、シャワーは控えましょう。

普段使用している洗浄料でも問題ありませんが、
肌に異常を感じた場合は直ちに使用を中止して、
医療スタッフにご相談ください。



保湿



【保湿剤・入浴剤】

【保湿剤】

- 皮膚をこすらないようにして塗りましょう。
塗り方については、10ページをご覧ください。
- 1日に何回も塗り直すようにしましょう。
- 乾燥している部分だけではなく、全体に広く使用しましょう。

【入浴剤】

- 保湿タイプのものを使用しましょう。

時間帯による使い分け

- 忙しい朝や
時間のない時は
ローション・スプレー

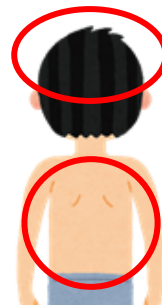


- 塗る時間の取れる時や
お風呂上りには
軟膏・クリーム



塗る部位による使い分け

- 頭皮や、背中等の広い範囲に
塗る場合は、よく伸びる
ローション・スプレーが
適しています。



保湿剤の使用量の目安

軟膏・クリーム(チューブ)

成人の人差し指の先端から
1つ目の関節まで出した量
(1 FTU* といいます。)



軟膏・クリーム(ビン)

成人の人差し指の先端から
1つ目の関節の1/2まで
すくった量



ローション

1円玉くらいの量



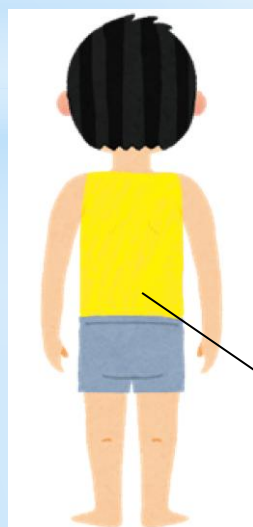
約0.5g

* FTU : フィンガーチップユニット



約0.5g (1 FTU) で
成人の手のひらの
面積約2枚分に
塗ることができます。

●部位別の使用量の目安●

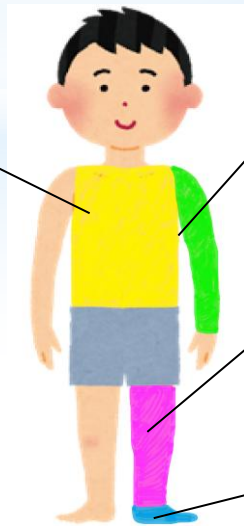


胸と腹
約3.5g

(7 FTU)

背中と腰
約3.5g

(7 FTU)



腕 (片方)
約1.5g

(3 FTU)

脚 (片方)
約3.0g

(6 FTU)

足 (片方)
約1.0g

(2 FTU)

●お風呂上りにすぐ塗るのが効果的です●

腕の場合



① 手をよく洗ってから保湿剤を手に取ります。



② 保湿剤を腕に数か所置きます。



矢印の向きに塗ります。

③ 手のひらで、こすらないように優しく塗り広げます。



④ 塗った部分がひかり、ティッシュペーパーがつく程度が塗る量の目安です。

背中の場合



① 手をよく洗ってから保湿剤を手に取り、数か所に置きます。



② 手のひらで優しく丁寧に、背中全体に塗り広げます。



矢印の向きに塗ります。

③ 塗った部分がひかり、ティッシュペーパーがつく程度が塗る量の目安です。

保 護



抗がん薬による治療期間は、皮膚は外からの刺激(紫外線、乾燥等)に対して反応しやすい状態になっています。

●外出時等は、**帽子、手袋、日傘、日焼け止め剤、長袖の衣服**(首にはタオル等を巻く)等を用いて紫外線対策をするようにしましょう。

●水仕事の時は、**ゴム手袋**を着用しましょう。

●歩く時は、つま先が**丸く柔らかい、ゆとりのある靴**を履きましょう。

●爪はあらかじめ短くしておきましょう。



紫外線は、晴れた日だけではなく、くもりや雨の日も、季節を問わず1年中降り注いでいます。

1年を通して紫外線対策をするようにしましょう。



- 日焼け止め剤は、① SPF30以上 PA++以上のもので、できれば、② 紫外線吸収剤フリー(ノンケミカル)のものを使用しましょう。
- 日焼け止め剤は、均一に重ね塗りをして、2～3時間ごとに塗り直しましょう。
- 外用剤は、保湿剤⇒日焼け止め剤⇒(ステロイド剤)の順に塗りましょう。

【日焼け止め剤の選び方】

① SPF30以上 PA++以上のもの

② 「紫外線吸収剤無配合(フリー)」
「ノンケミカル」と表示があるもの



紫外線吸収剤無配合

敏感肌もまもる
ノンケミカル
UVジェル



せっけんで落とせるものを選びましょう。

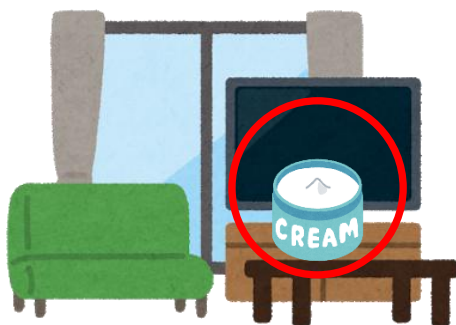
外用剤や日焼け止め剤を塗り忘れない工夫

- すぐに手に取れるように、家の中の何か所かに置きましょう。
- 外出先でも塗れるように、バッグ等に入れて携帯しましょう。
- 家族に声掛けをしてもらいましょう。
- 塗る時間を決めて、携帯電話やスマートフォンのアラーム等を設定しましょう。



手に取りやすい場所に置き、
意識してこまめに塗るようにしましょう。

例)



テレビをみている時や、
リラックスしている時に塗るように
保湿剤をリビングや寝室に置く



炊事や手洗いの後に
塗るように保湿剤を
台所に置く



出掛ける前に塗るように
日焼け止め剤を玄関に置く

よくある質問や こまりごと



頭や体が乾燥します。かゆみもあります。

●保湿入浴剤を使用して入浴しましょう。

体は手でなでるように洗い、入浴後は水気を拭き、しっかりと保湿を行いましょう。



ぬるい温度の
お湯にしましょう

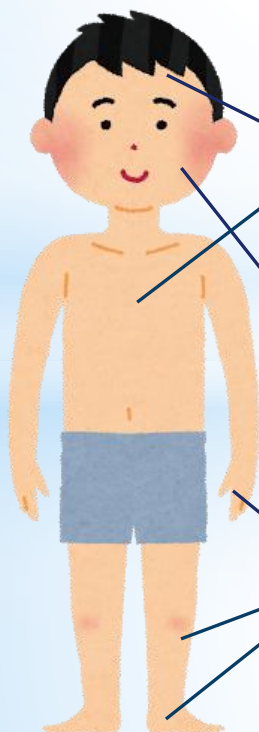


ゴシゴシ
こすらない



お風呂上りは
すぐ保湿

●保湿剤の使い分け●



頭皮・体：ローション、スプレー等
のびが良いもの

顔：ローション、クリーム等
べたつきが少ないもの

手・ひざ・かかと：
クリームや軟膏等、保湿力が高いもの

皮疹がある時も、化粧をしたいです。
どうすれば良いのでしょうか？

●問題ありません。

ただし、普段使用している化粧料を使用して肌に異常を感じた場合は直ちに使用を中止して、医療スタッフにご相談ください。

【化粧をする時】



- ・ファンデーションは清潔な指かスポンジに適量取り、優しく肌に置くように塗りましょう。
- ・皮疹部分は、軽く表面にのせるように塗りましょう。

【化粧をおとす時】



- ・メイク落とし料を使用し、ゴシゴシとこすらないようにして丁寧に洗いましょう。
- ・ふきとりシートタイプは、摩擦による刺激が強いため避けましょう。
- ・皮疹から出血している場合、感染をふせぐために、洗顔後は触れないようにしましょう。

爪が痛くて、シートから薬が取り出せません。

- シートから薬を取り出すための補助具があります。
薬を1つにまとめること（一包化）もできます。
医療スタッフにご相談ください。



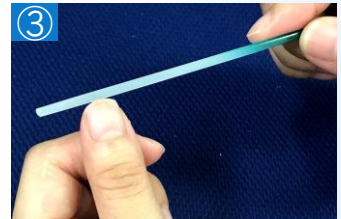
爪が痛くて、歩くのがつらいです。

- 健康サンダル等は、足裏への刺激になるため履かないようにしましょう。
- 患部にかかる圧力を分散させるために、中敷（インソール）等を活用すると良いでしょう。専門店で自分に合ったものを選びましょう。



爪の切り方

- ① 爪を切る前に、しっかり泡立てた洗剤で洗います。
 - ② 爪切りで爪を数回に分けて 四角く 切ります。
 - ③ 爪やすり で整えます。
- ★ 爪の先の白い部分を1mm程度残し、長めに保ちましょう。深爪にはしないようにしましょう。



四角く切ります。

爪切りを使用する場合は、ニッパー型のものを選びましょう。

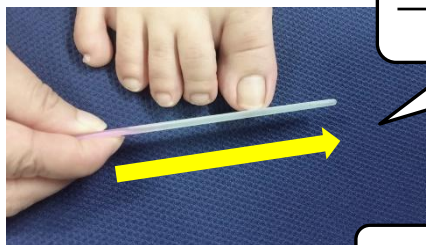
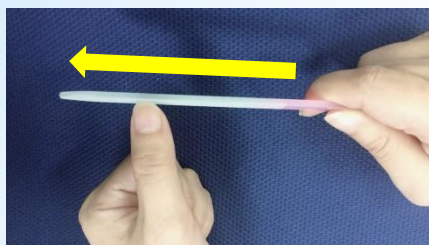


爪の長さや形を整える時は、爪やすり(ネイルファイル)を使用するようにしましょう。



クリッパー型のものは爪に亀裂が出来たり、爪が欠けたりすることがあります。なるべく使用しないようにしましょう。

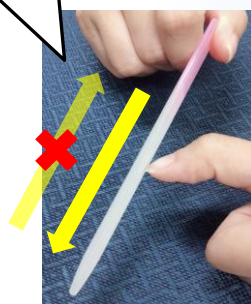
爪やすりの使い方



一定方向に滑らせます。

矢印の向きへ滑らせます。

- ・ 爪やすりを、爪に垂直に当てます。



- ・ 爪の側面(横の部分)や角は、爪やすりを斜めに当てて滑らせます。
 - ・ 爪やすりの端から端までを軽く当てて滑らせると、削れます。
- ★ 爪先が滑らかになっているか指先で確かめながら行います。

爪やすりがついている
クリッパー型の爪切りもあります。



★爪を整えた後は、保湿を忘れずに行いましょう★

テーピングの方法がわかりません。

●やり方を実際にお見せできます。

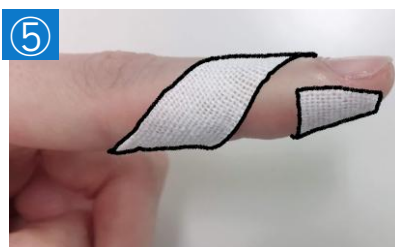
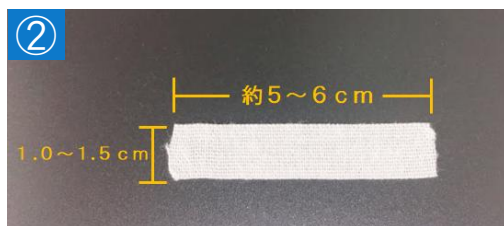
医療スタッフにご相談ください。

【テーピングのやり方】

- ① 爪と爪の周りを清潔にします。
(泡立てた洗剤を爪にのせ、しばらく置いてから洗い流す)
- ② 伸縮性の少ないテープを幅1.0～1.5cm、長さ5～6cmに切ります。(指の太さや長さに応じて調節)
- ③ 爪と皮膚の境目にテープを少し貼り付けます。
(爪と皮膚の間に隙間を作るようにテープを引っ張る)
- ④ 残りのテープは関節にかかるように、斜めにらせん状に巻いていきます。

⑤ 完成

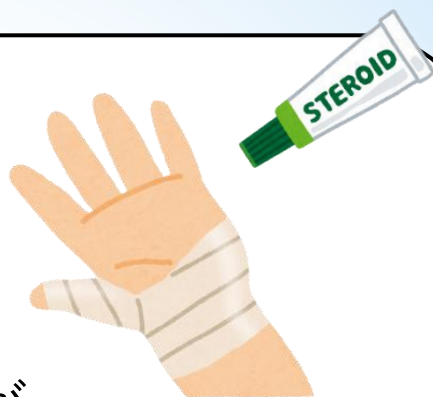
爪と皮膚の間に
しっかり隙間をつくることが重要



両側から巻く場合



- テーピングは、
毎日とりかえましょう。



- 外用剤（保湿剤やステロイド剤）が
処方された場合は、
テーピングの後に塗りましょう。



テーピング効果のある
ガードテープもあります。
医療スタッフへご相談ください。

絆創膏を貼っても、
すぐにグジュグジュになってしまいます。

- 絆創膏は、患部が蒸れるため、避けましょう。
保護目的で絆創膏を貼る場合は、
ハイドロコロイド素材の絆創膏を貼りましょう。



爪に亀裂が入って痛みます。

- 爪がもろくなっている時は、マニキュアの
ベースコート、トップコート等で補強しましょう。
- 必要に応じ、テーピング等で爪を保護すると
良いでしょう。

★忘れずに爪にも保湿を行いましょう★

爪にマニキュアを塗っても良いですか？

- マニキュアを塗るのは、週に1回程度にしましょう。
マニキュアを落とした後は爪をよく洗い、クリームやオイル等で油分を補給するようにしましょう。

【注意】

爪のまわりに炎症がある場合は、
除光液がしみたり、爪まわりが乾燥するため、
マニキュアの使用は避けましょう。



- アクリルネイルやジェルネイルは、
爪をもろくしやすく、アレルギーを起こす可能性があるため、使用しないようにしましょう。
- ネイルチップ(つけづめ)を使用する場合は、
両面テープで接着するタイプを選びましょう。
また、カビ発生予防のため、装着は短期間
(1～2日)にしましょう。

普段使用している保湿剤を
使用し続けても良いですか？

●問題ありません。

ただし、肌に皮疹やかぶれ等が発生した場合は
直ちに使用を中止して、医療スタッフにご相談ください。

シャンプー、ボディーソープ等の洗浄料も
普段使用しているもので問題ありません。
ただし、肌に異常を感じた場合は
直ちに使用を中止して、医療スタッフに
ご相談ください。



自分で背中に保湿剤を塗れません。

- 背中に外用剤を塗るためのサポート用具が市販されています。
また、孫の手、ゴムベラ等でも代用できます。
- 保湿剤には、スプレー、ローション、クリーム、軟膏と様々な剤形があります。
自分に合った剤形を選びましょう。

サポート用具や、
ガーゼを巻いた孫の手を
使用する

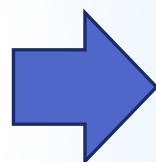
孫の手の背に
保湿剤をのせて塗る



外用剤の種類が多く、
塗る場所が覚えられません。

- ステロイド剤は、塗る部位によって皮膚からの吸収率が異なるため、頭皮・顔・体・手足等で、薬の強さが異なる外用剤を使用することがあります。

- 「保湿剤・ステロイド剤の使い分け」のイラストを、ご活用ください。



- 自己判断で使用する部位を変えてはいけません。



ひげを剃る時は、どうしたら良いですか？

- 肌への刺激が少ない電動シェーバーを使用しましょう。
- 深剃り、逆剃りはしないようにしましょう。



シェービングの前に、
シェービング用ローションを
塗りましょう。

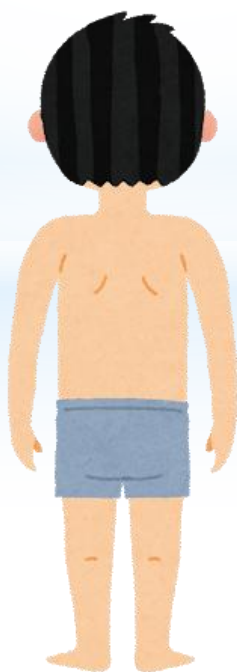
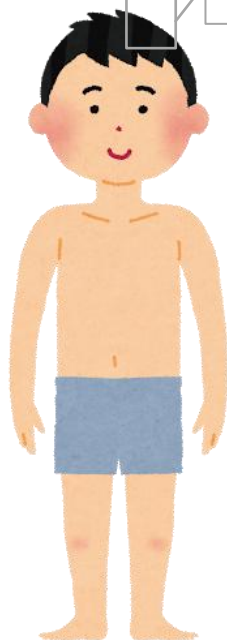


保湿剤・ステロイド剤の使い分け

＊使用する外用剤を、（例：）のように記入しておきましょう。

外用剤の種類が多くなった時等にご活用ください。

例：頭⇒〇〇軟膏



このようなときはすぐに 病院に連絡を！

下記のような症状が出た場合は、がまんせずに
すぐに病院へ連絡してください。

- 熱が _____℃以上あるとき
- じっとしていても息が苦しく、
空咳(たんのからまない咳)が止まらないとき
- 下痢が止まらないとき、はげしい腹痛があるとき
- 吐き気が強く、食事も水分もまったくとれないとき
- 皮疹、爪囲炎に強い痛みを伴うとき
- 全身に赤い皮疹が出てきたとき
唇や口の中がただれる、目の充血があるとき

連絡先

宮城県立がんセンター
022-384-3151(代表)

★休日夜間は当直医師が対応します。

連絡の際は、診察券をお手元にご準備いただき、
[診察券番号] [診療科名] [お名前] [症状]
をお伝えください。



**スキンケアを行うことは
皮膚症状を予防・改善させるために
とても大切なことです。
継続して行いましょう！**

