



外来治療センターだより オリーブ



オリーブは「幸せを呼ぶ木」といわれ、花言葉には「平和」「やすらぎ」「知恵」などがあります。がん患者さんやそのご家族のからだやこころの不安やつらさが少しでもやすらぐような情報を発信していきます。

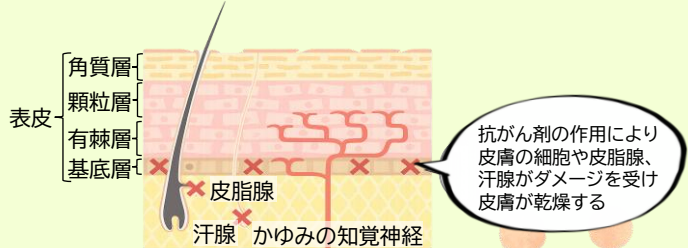


抗がん剤治療と皮膚トラブルについて

化学療法中には、皮膚の乾燥、色素沈着、ざ瘡様皮疹(ニキビのような皮疹)、爪囲炎、手足症候群などの皮膚障害が起こることがあります。皮膚トラブルを起こしやすい薬剤もありますが、治療中の皮膚は敏感で乾燥やそれによるかゆみなどトラブルを起こすこともあります。皮膚トラブルの状態によっては治療を中断することもあります。継続して治療を行うため、また毎日の生活をよりよく過ごせるよう治療を始めると決めた時から予防していくことが大切です。

治療をするとなぜ皮膚のトラブルが起きやすいのか？

抗がん剤の種類によっては、皮膚トラブルの原因はそれぞれですが、全体的には皮膚の新陳代謝が低下したり、抗がん剤で表皮の細胞がダメージを受けたりし、角質層が薄くなり、皮脂や汗の分泌が悪くなることが原因です。



皮膚トラブルの予防方法の基本

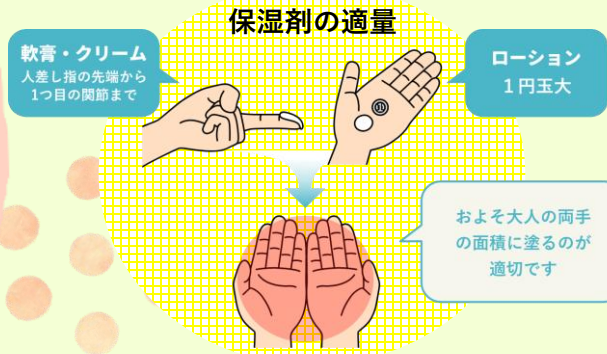


保清：皮膚は清潔にしましょう！

- ①石鹸は泡を立ててこすらないで洗いましょう。
- ②石鹸は市販のボディーソープでOKです。
- ③お湯の温度は40度程度にして、長湯は避けましょう。
(42度以上や長湯は皮脂が溶けてしまい乾燥の原因になります)

保湿：優しくこすらないようにたっぷり塗ることがポイント！

- ①こまめに保湿剤を塗るように心がけましょう。
- ②アルコール成分の入っていないものを選びましょう。
- ③皮膚が厚いところ(指や足の裏等)はローションタイプよりもクリームタイプの方がオススメです。
- ④必要な量をしっかり塗りましょう。



背中に塗るよう便利グッズも市販されています
(当院売店では取り扱いしていません。すみません…)



保湿入浴剤:入浴しながら全身保湿してくれる入浴剤
(当院売店では取り扱いしていません。すみません…)

部位ごとの保湿剤の適量

顔&首	両腕	両足	胴体(前面)	胴体(後面)	全身
2.5FTU	8FTU	16FTU	7FTU	7FTU	40FTU

保護：日焼けは大敵！お肌を外的刺激から守りましょう！

①紫外線予防のため、通年外出時は日焼け止めをこまめに塗りましょう。



②洗い物をする際は、手袋を使用するか、保護作用のあるクリームを塗布してから行いましょう。

③足の指同士の摩擦予防に5本指靴下がおすすです。



当院売店で取り扱いのある保護作用のある保湿剤
スミス アンド ネフュー
セキューラDC

皮膚のトラブルが起きてしまったらどうしましょう？

皮膚トラブルの種類

ざ瘡様皮疹

顔や体にできるニキビに似た皮疹。かゆみや痛みを伴うことがあります。

全身皮膚乾燥・全身皮膚掻痒感

重度の皮膚の乾燥により、皮膚のかゆみが発生します。

かゆみにより睡眠障害やかき傷などを起こす可能性があります。

手足症候群

手や足の裏、指などが赤く腫れぼったくなったり、亀裂が起きたり、皮がむけるなどの症状のこと。

爪周囲炎

手足の爪の周りが赤く炎症した状態になり、痛みを伴うことがあります。

ざ瘡様皮疹

主に、アービタックス
ベクティビックス
イレッサ 等

手足症候群

主に、ゼローダ、SFU
TS-1、タキシテル等

全身皮膚乾燥

全身皮膚掻痒感

このような症状以外でも気になる症状があるときは、ひどくなる前に遠慮しないで医師や看護師に伝えて下さい！
早めの対策が大事です！

お肌のお世話をすることで

いつも頑張っている自分を大事にする時間を

作ってみませんか…？

当院の取り組みに賛同してくださった企業（NOV、MINON、ファンケル等）より、スキンケア製品の試供品をご提供いただきました。お肌のトラブルが起る前、重篤化する前からのケアをお勧めします。外来治療センターで試供品をお渡しします。ぜひお受け取り下さい。

外来治療センター長 本田樹里

私は普段お肌のトラブルが起きてしまったから連絡を受け、対応することが多いのですが、もっと早くお会いできていればトラブルを予防できていたかもしれないのに…と思うことが多々あります。
毎日を送ることが大変で、お肌のことは二の次になりがちですが、お肌のトラブルは眠れなくなったり、外出できなくなったり心を閉ざしてしまう原因にもなります。そして心の悩みは体の不調にもつながります。
小さな変化も一人で悩まず、悩む前にまずは医師や看護師に声をかけ、一つずつ一緒に解決していきましょう。

文責 皮膚・排泄ケア認定看護師 吉原智美