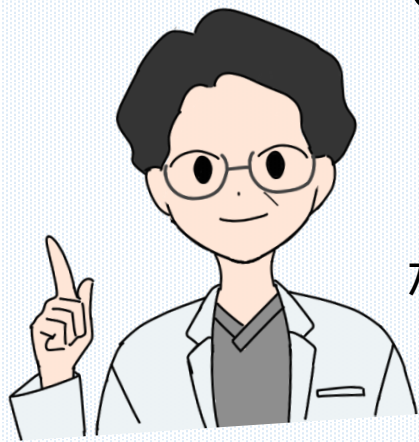


あなたが生き生き過ごすために



薬物療法を受ける方へ

がんに対する薬物療法は、細胞分裂が活発な皮膚や粘膜、爪に影響を与えます。色素沈着、発赤、蕁麻疹などの皮膚炎や爪囲炎がおきます。適切なスキンケアを行うことで重傷化を予防できます。

説明動画はこちら



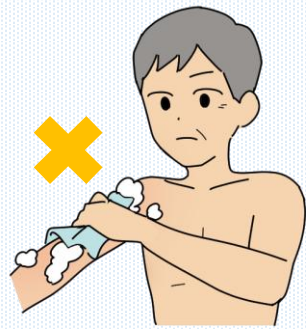
スキンケアが大切です

優しく洗い、保湿をし、刺激を避けて肌を守りましょう。

清潔

“ゴシゴシ”せずに、泡で優しく洗いましょう。
水分をふき取る時は、柔らかいタオルを軽く押し当てて

手につく泡で十分
泡たっぷりではなくてOK



“ゴシゴシ”は肌を傷つけてしまうことがあるので、泡で優しく洗いましょうね！



優しく泡で洗って
洗浄剤が残らないように
よくすすぎましょう

熱い湯は
やめましょう



保湿

治療中の肌は乾燥しやすいです。保湿剤はたっぷり使いましょう。
手のひらを使って、こすらずに優しく塗り広げましょう。肌が乾燥する前に保湿しましょう。
乾燥すると、掻く刺激や摩擦などの刺激で、皮膚が傷つきやすくなります。



敏感肌用？
無添加？
オーガニック？



いつものスキンケア用品でOK

ひりひりしたり、かぶれたりしたときは、ケア用品の使用をやめましょう。

ひげそりは、カミソリではなく、電気シェーバーなどで傷がつかないように工夫しましょう。



保湿剤量の目安

軟膏やクリーム：
人差し指の先から
第一関節まで

ローション：
1円玉大

手のひら
2枚分の量

背中もしっかり保湿
一人でできないときは、
便利グッズもありますよ

テカッと光って

ティッシュが張り付くぐらい

保護

摩擦や紫外線などの刺激を避けましょう。
肌をゴシゴシこすったり、締め付けの強い衣服でこすれたりしないように工夫しましょう。

観察

日々、自分を観察しましょう

水仕事や庭仕事の時は、手袋で保護しましょう。



外にでるときは、
日が当たる部分は日焼け止めや
帽子、日傘などを活用しましょう。



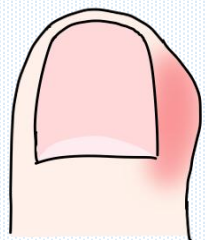
いつもと違うな、って思ったら、
写真をとっておこう！



爪のお手入れは？

爪に起こる変化は？

爪が薄くなる
爪が弱くなる
爪が浮いてくる



爪囲炎
(爪周囲に炎症が起こる)

爪の周りまで
しっかり保湿しましょう。

爪が浮いてきたら…
テーピングや塗り薬の治療がありますので、
医療者に相談しましょう。

爪切りは？

深爪しない！
ささくれをちぎらない！



乾燥した爪は、割れやすいです。
入浴後の爪が柔らかい時が切りやすいです。
爪やすりを使う方法もあります。

爪保護は？



マニキュアで保護しましょう。
素敵な色で楽しむのいいですね。
病院受診時は透明にしましょう。
普通のマニキュアがしみて痛い時には、お湯で
落とせるタイプのマニキュアがあります。

爪の脱落、変形には、ネイルチップがいいかも。
治療中のジェルネイル、アクリルネイルはやめましょう！

自分の皮膚を観察し、いつもと違う症状があれば、病院に連絡しましょう。

“赤み”、“かゆみ”がでたら薬物療法によるアレルギー反応かもしれません。

ひどくなる前に医療者に相談しましょう。
どんどん広がる、粘膜炎(目や口の炎症)、こすると皮膚がむける、
全身症状(発熱、倦怠感、食欲がない)があれば、**重症化のサイン**です。



特別なケアが必要なのは…

薬によって皮膚に特徴的な副作用が出てきます。
特別なケアが必要なときは、ケアの方法をお知らせします。

私の薬はどうか？
薬剤師に聞いてみよう！

手足症候群

症状が起こる薬剤:カペシタビン、
分子標的薬など

数日から2週間



手のひらや足の裏



水ぶくれ(水疱)や
傷がえぐれる(潰瘍)ことがあります。
爪周囲まで症状がでることがあります。

皮膚の赤み、腫れがおきます。
痛みやしびれがでることがあります。

炎症を抑える薬(ステロイド)を使用します。
症状が出たら医療者に伝えましょう。

重症化するお薬を休まないとならなくなります。
重症化を防ぎ、早期から予防をすることが大切です。

清潔、保湿、刺激を避ける 治療前に爪の手入れを行いましょう



締め付けの強い
靴下や靴を避けましょう。



痛い！



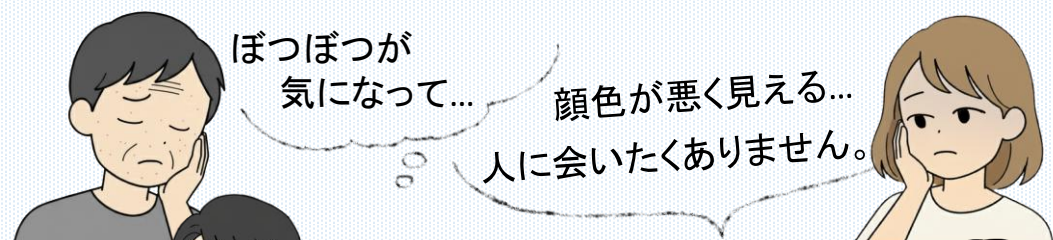
带状疱疹

薬物療法による免疫力の低下により、
带状疱疹になることがあります。



初期症状として、ちくちく、ぴりぴりとした感覚異常が起こり、痛みのある
部分に赤い斑点が出てきて、体の片側に帯状に広がります。
顔面に症状がでた場合には、髄膜炎や視力低下の原因になることが
あるので、早めに医療者に相談しましょう。

肌の色味や色素沈着でお悩みですか？



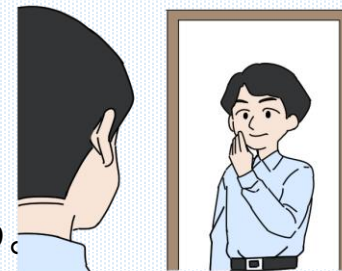
ぼつぼつが
気になって…

顔色が悪く見える…
人に会いたくありません。

多少日焼けした感じに見えますよ。
ご自身では気になりますか？
カバーメイクもできます。

チークを足したら明るくなるかも！

1-1.5m離れたところから見て
違和感がなければOK
あなたの気持ちに寄り添った方法を
一緒に考えていきましょう。

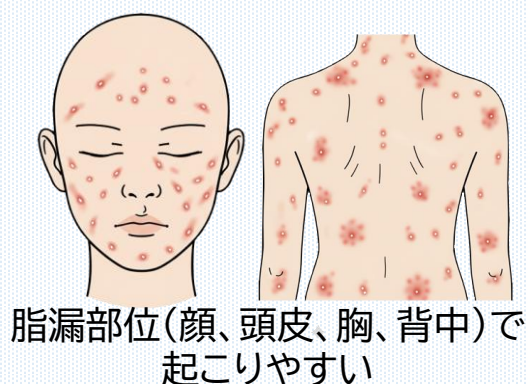


ざ瘡様皮疹

症状が起こる薬剤:EGFR阻害薬

にきびのような皮疹が起こり、
かゆみ、ひりひりとした痛みを伴います。

数日から4週間で出現
徐々に減少します。



脂漏部位(顔、頭皮、胸、背中)で
起こりやすい

ぶつぶつが出る前からしっかり保湿しましょう。
抗生剤を内服したり、炎症を抑える薬(ステロイド)を使用します。
対処の仕方を医療者に聞きましょう。



Homepageはこちら

リーフレットに関する
ご意見、ご感想はこちら

