

## ◆◆◆ 6.一般的なケア – スキンケアの継続が大切です ◆◆◆

がんの薬物療法で起こる副作用を完全には防ぐことはできません。しかしながら、日常的にケアを継続することで、皮膚障害の悪化を防ぎ、皮膚障害で治療を中断するという事態を避けることは可能です。そのためにもかゆみや痛みなどの自覚症状だけではなく、まずは皮膚をよく観察して状態を知ることが大切です。その上で適切なケアをしていきます。



スキンケアは治療が決定しましたら、すぐに日常生活の中に取り入れていってください。なお、ケアについてどうしたらよいのか迷った時は、この基本を思い出して判断してください。男女を問わず、スキンケアに馴染みがない方には最初は戸惑うかもしれません、大切なことですので慣れていくつけてください。

### ◆◆◆観察◆◆◆

適切なケアを継続するためには皮膚の状態を知っておく必要があります。皮膚の色や潤いの状態、傷などがないかを確認します。

- 入浴時は全身の皮膚を観察できる最大の機会です。
- 観察が難しい場所は手鏡を使用したり、家族などに見てもらったりしましょう。
- かゆみや痛み、チクチク感、皮膚乾燥(カサカサ感)などの自覚症状を無視しないでください。

## ◆◆◆皮膚の保清・保湿・保護◆◆◆

「保清」とは清潔を保つことで、「保湿」は皮膚に潤いを与えることです。「保護」とは紫外線などの刺激を避ける、体に傷をつくらないなど、皮膚に負担をかけないようにするという意味です。

それでは、それぞれのポイントと日常生活行動に当てはめて説明しましょう。

### 《保清のポイント…皮膚は清潔に》

- \* 皮膚が汚れたら洗いましょう
- \* 石鹼は低刺激性(添加物が少ない、弱酸性)のものを使用します
- \* 石鹼はよく泡立てましょう
  - ・石鹼を泡立てる前には手を洗いましょう
  - ・泡は手のひらいっぱいに作ります
  - ・逆さにしても泡が垂れないような硬さが必要です
  - ・泡状で出てくるポンプ式の石鹼を利用してもよいでしょう
- \* 流水で丁寧に洗い流しましょう



### 《保湿のポイント……皮膚を乾燥させない》

- \* 保湿ケアに使用するローションやクリームは香料や添加物が少なく、アルコール成分が入っていないものを選び、たっぷり塗りましょう
- \* 手洗いや入浴後は水分の押さえ拭きを行い、皮膚がしっとりしているうちに保湿ケアをしましょう。保湿剤を使用したら手袋や靴下で皮膚を保護するとよりよいでしょう
- \* 熱いお湯(40度以上)の使用は避けましょう



### 《保護のポイント…皮膚への負担はなるべく避ける》

- \* 皮膚の刺激となる例を少し挙げます。以下のような刺激を避けるようにしましょう。  
紫外線/ケガ、虫刺され/不潔な状態でいること/摩擦/  
締め付けること(継続して圧迫すること)/喫煙/など



## 《洗顔》



- 泡で洗う気持ちでやさしく洗いましょう  
手と顔の皮膚の間に常に泡があるようにします
- 皮脂が多いところは鼻とおでこです  
ここは特に丁寧に洗いましょう
- 石鹼はよく洗い流しましょう
- 水分を拭く時はこすらず、軽く押さえるよう拭きましょう
- 肌がしっとりしているうちに保湿ケアをしましょう

## 《入浴》



- 熱いお湯(40度以上)の使用は避けてください
- ゴシゴシと強くこする必要はありません
- ボディタオルは、ナイロン製のものは刺激になることがありますので、綿素材のものを使用しましょう
- 石鹼はよく洗い流しましょう
- 体を拭く時はこすらずに、水分は軽く押さえるように拭きましょう
- 硫黄成分が入った入浴剤は皮膚を乾燥させますので、使用は避けましょう。
- 肌がしっとりしているうちに保湿ケアをしましょう。手の届きにくい背中などは、家族に頼んだり、道具を使用したりするとよいでしょう

## ～石鹼と泡について～

「石鹼は泡立てて使うことが大事です。」と言われますが、なぜ泡立てて使うのか、その理由を説明する文書はほとんど見たことがありません。そこで、簡単に説明をしたいと思います。



### 《泡の役目について》

泡には以下のような効果があります。

- 泡立てると石鹼の表面積が大きくなります。表面積が大きくなると汚れと接する面積が大きくなり、汚れを落とす効率が良くなることになります
- 泡には汚れを包み込む働きがあります。これにより、ゴシゴシ強くこすらなくても汚れは落ちます
- 空気を含んでいるのでクッションになります。これにより、皮膚への摩擦によるダメージが少なくなります

### 《どんな泡がよいのでしょうか?》

石鹼の洗浄力を発揮するには、ある程度の濃度が必要なことは、私たちの日々の生活で良く体験することです。汚れを包み込む働きのある泡も同様で、そのパワーを発揮するには、濃度が必要です。以下に一般的な目安を記します。

- きめが細かい、生クリームのような泡
- 弾力性がある泡(手のひらに泡を乗せて逆さにしても、垂れない硬さ)

手で泡立てることもできますが、泡立て用のネットなどを使用すると容易に泡立てることができます。また最近は泡の状態で出てくる石鹼も多くなっています。



## 《お化粧》

がんの薬物療法中で皮膚がデリケートな時に注意が必要です。化粧品は普段使用しているものでも何か異常を感じたら、この期間の使用はやめましょう。一般的には、無香料、アルコール成分が入っていないなど低刺激性の化粧品が良いとされています。



- お化粧している時間は可能な限り短くしましょう
- お化粧する前には保湿ケアを十分に行ってください
- ファンデーションを塗る時は、横すべりではなく、軽くポンポンとパッティングするイメージでつけていきましょう

## 《クレンジング》

クレンジングはオイル、クリーム、ジェル状などのタイプがありますが、一般的にオイルタイプは洗浄力が強いので、皮膚の負担が強いです。使用するのは避けてください。また、拭き取りタイプは皮膚をこすって刺激になることもありますので、洗い流すタイプのものを使用した方が無難でしょう。

## 《ひげそり》



- ひげを剃る前に蒸しタオルなどで皮膚・ひげをやわらかくしましょう
- ひげ剃りには皮膚に負担の少ない電気シェーバーを使用してください。使用時は、横滑りさせないようにしましょう
- 深剃り・逆剃りは皮膚を傷つけることがありますので、行わないようにしてください
- 使用後はシェーバーを洗浄・消毒(アルコール)しましょう

## ～毛染めについて～

免疫チェックポイント阻害薬（免疫療法）の影響で白髪が増えてしまう場合があります（16 ページ参照）。その時に「毛染め」を検討すると思いますが、2015 年10月に消費者庁から「毛染めによるアレルギーに注意」との情報が発信されました。今まで毛染めで、アレルギー症状（いわゆる“かぶれ”）が出現しなかった方も、抗がん剤治療中は注意が必要です。毛染めを行う際は、「パッチテスト<sup>\*</sup>」をしてから行うと安心です。理美容院で行う際は理美容師さんに相談してください。市販のものを使用する場合は、使用説明書をご確認ください。

\*パッチテスト：使用薬品を本人の皮膚で試すこと

## ～保湿剤の適切な使用方法と塗り方について～

保湿ケアに重要な保湿剤には、適切な使用量や塗り方があります。

- 適切な保湿剤の量と使用できる面積の目安を覚えましょう

軟膏・クリームタイプは指先から第一関節の長さの量、ローションタイプなら手のひらに 1 円玉大の大きさの量が適切と言われています。この量で使用できる範囲は、両方の手のひらの範囲です。例えば、二の腕に使用する量は、両方の手のひらの 2 倍になります（実際に手を当ててみるとわかりやすいでしょう）。



- ケアを行うタイミングは、手なら手洗い後や乾燥が気になった時、からだは入浴後と寝衣から着替える時（1日2回）に行います。
- 皮膚のしわと同じ方向に塗りましょう。
- 爪は表面だけでなく、爪と指先の間、皮膚と爪の境目にも塗りましょう。



## 《日焼け防止》

紫外線対策は大切です。



- 帽子、日傘、長袖、手袋の着用などで皮膚の露出を避けてください  
つばが小さい帽子の時は襟を立てたり、スカーフ・バンダナあるいはマスクでカバーしたりする必要がある時があります
- 日焼け止めのローションやクリームを使用する時は、アルコールや添加物が少ないものを使用しましょう。また汗や皮脂などで落ちたり、持続効果には限界がありました。繰り返し塗ることが大切です

### ～SPFとPA～

SPFとはSun Protection Factor(サンプロテクションファクター)の略で紫外線防御指数とも言い、紫外線のうち波長が280~320nmのUVB波の防止効果を表す指標です。

- 現在の日本ではSPFの表示はSPF50+が上限になっています。
- 実際はSPF30以上であれば効果はあまり変わらないとされています。

PAとはProtection Grade of UVA(プロテクショングレイドオブUVA)の略でUV-A防御指数とも言い、紫外線のうち波長が320~400nmのUVA波の防止効果を表す指標です。

- 紫外線A(UV-A)の防止効果を示す指標です。
- PA+, PA++, PA+++の3段階に分かれています、「+」表示が多い方がより効果が強いという意味です。

SPFやPAの高い日焼け止めは紫外線に対する効果が高い反面、皮膚への負担も大きくなります。帰宅したら洗い流すようにしましょう。



## 《ケガ・虫刺され》

ケガをして傷をつくらないようにしましょう。また、虫刺されにも注意が必要です。万が一傷をついたり、虫に刺されたりした場合は放置しないでください。



### ● 傷の処置

流水で汚れを流し、消毒をしてください。  
痛みや赤みが強くなったらかかりつけの医療施設に相談をしてください

### ● 虫刺されの対処法

自分で搔かないようにしましょう。汚れや  
ばい菌を洗い流し、腫れている場合は氷  
嚢などで冷やします。かゆみがある時は  
かゆみ止めを使用してください

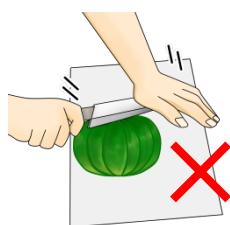
### ● 爪は伸ばしすぎも深爪もよくありません。 正しい切り方をしましょう。具体的なこと は 32~33 ページをご覧ください

## 《行動》

ジョギングや長時間の歩行は足の裏に負担がかかります。休憩を取りながら  
行いましょう(できれば避けましょう)。

## 《調理》

お米をといたり、硬い食材を切ったりする時などは注意が必要です。

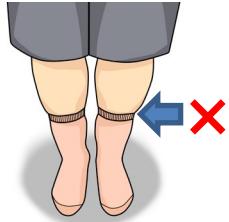


● 包丁の歯の背を押えたり、柄を強く握っ  
たりすることは避けてください

● すでにカットされた食材を使用するのも  
1つの方法です

● お米をとぐのが難しい時は無洗米を利用  
しましょう

## 《衣類・装飾品》



- 衣類は部分的に締め付けないようなものにしましょう
- 肌着や靴下など皮膚に直接触れるものは、縫い目がゴツゴツ当たらないものや綿素材など刺激が少ないものにしましょう
- 靴はヒールが高いものや、サンダルのように足先がカバーできないものは避け、サイズも合ったものを選びましょう。体重による圧迫を少なくするために、足底にクッション材を使用するのも 1 つの方法です
- 時計やアクセサリー  
治療によってデリケートになっている状態では、時計やアクセサリーが刺激になってしまることがあります。装着している時には皮膚が赤くなっていないか等の観察をして異常があれば直ぐに外してください。また局所的に締め付けるようなアクセサリーの使用は控えてください

## 《掃除・水仕事・園芸などの作業》



- 水仕事や皮膚が汚れやすい作業をする時は、やわらかい綿素材の手袋の上にゴム手袋を着用するとよいでしょう
- 雑巾しぼりがつらい時はウェットタオルを利用しましょう
- 作業が終了したら、手や汚れた皮膚を丁寧に洗ってください

## 《室内環境》



- 室内の空気が乾燥していると皮膚も乾燥してきます。加湿器などで湿度を調整することが必要です
- こたつや電気カーペット、電気毛布などで乾燥するとかゆみが生じたりします。温度や使用時間の調整をしたり、保湿ケアを行ったりしてください。また、温風や湯たんぽ、電気カーペット、電気毛布などは直接皮膚にあてないようにしましょう

## ◆◆◆爪のケアについて◆◆◆

抗がん剤治療によって爪がもろくなったり色が変化したりします。ひどくなると変形や炎症を起こすこともありますので、爪に対してもケアが必要です。爪のケアも保清、保湿、保護を基本に考えます。

### 《保清》

\* 手を洗う時は爪の間も意識して丁寧に洗いましょう



### 《保湿》

\* 手に保湿ローションやクリームを塗る時は、爪全体にも塗ってください

\* マニキュアやトップコート、水絆創膏を使用したら、そのあととのケアが大切です。必ず手を洗い、乾燥しないように保湿剤を塗ってください

### 《保護》

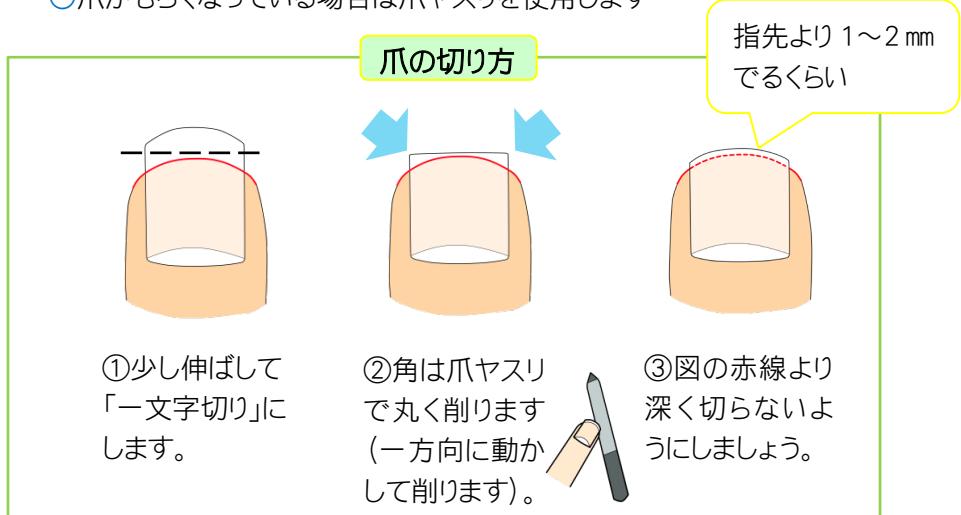
\* 爪が弱くなっている時は可能な限り手袋、靴下を着用してください

\* 爪切りは以下の事を参考に行ってください

○ 爪は伸ばしすぎも深爪もよくありません

○ 正しい方法で行わないと、症状によっては繰り返したり、悪化したりしてしまうこともあります

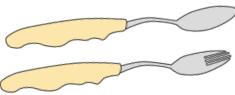
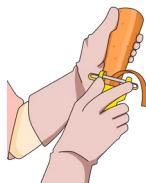
- ひび割れなどを防ぐため、入浴後など爪が柔らかい時に行いましょう
- 爪がもろくなっている場合は爪ヤスリを使用します



- \*マニキュア、トップコート、水絆創膏の活用・爪の補強や色をカバーする
- マニキュアを使用するのに抵抗があるようならば、トップコートあるいは水絆創膏を塗るのもよいでしょう
- がんの薬物療法などの影響で患者さんが臭いに過敏になることがあります。マニキュア等の臭いが気になってケアができない場合は、除光液不要、臭いもほとんどしないマニキュア商品が販売されています。それを利用するのも1つの方法です(ジェルネイルは推奨しません)
- 落としたあのケアが大切です。忘れずに行いましょう(保湿参照)
- 爪の周りに痛みや炎症がある時は、使用しないでください
- \*手作業時は可能であれば手袋をしましょう
- \*靴のつまさき部に爪があたったり、足先がでたりする靴は避けましょう。爪の状況によってどうしてもサンダルなどを履く必要がある時は、靴下を履いてください
- \*底が硬い靴はクッションを入れてください。その際、きつくならないようにサイズに気を付けてください
- \*爪がはがれた場合は、清潔を保ち、絆創膏などで保護してください。痛みがひどい場合は受診をしましょう

## ◆◆◆皮膚障害悪化時の日常生活の工夫◆◆◆

皮膚障害を生じた手指では細かい作業が困難になります。また手足症候群にみられるように、足の症状が悪化すると立ったり歩いたりするのも困難なことがありますので、少し工夫が必要です。一例を挙げます。

食事	石鹼の泡立て	動作
箸が使いにくい場合は、スプーンやフォークで代用しましょう  	手のひらの症状がひどい場合は、なかなか石鹼を泡立てるのは難しいでしょう。そのような時は泡の状態で出てくる商品を利用してください  	歩きにくい時は介助を依頼しましょう  
調理	衣類	
包丁を使うのが困難な時は、ピーラーやフードプロセッサーを使用するか、すでにカットされた野菜を利用しましょう  	<ul style="list-style-type: none"> <li>着脱しやすいように、ファスナーのものや大きめのボタンのものにしましょう</li> <li>やわらかい綿素材のものを着用してください</li> <li>靴の底が硬い場合はクッションとなる中敷きを敷きましょう</li> </ul> 	

日常生活について少し細かいところまで記載しましたが、大切なことは「続ける」ことですので、無理にすべてを行おうとせずに、できるところから取り入れてください。

