

今回は、No11. 12の2回にわけて抗がん剤の副作用の手足症候群とスキンケアについて、皮膚・排泄ケア認定看護師より紹介します。



☆抗がん剤の副作用 ~その8 ~手足症候群について~☆

手足症候群は、抗がん剤投与後、早い場合は投与数日、多くは数週間後に手のひらや指先、足の裏に知覚過敏・しびれ・ヒリヒリ感・チクチク感・ほてり感・皮膚が赤くなる・腫れるなどの症状がみられる皮膚障害です。ひどくなると皮膚にひび割れを起こし、水ぶくれやただれ、強い痛みが現れ、物をつかめない、歩行ができなくなるなど日常生活に影響します。

このように手足症候群はひどくなった場合には、日常生活に支障を来すことがあるので、継続したスキンケアを行い、予防していくことが大切です。以下のスキンケアのポイントを参考に、日常的に皮膚の状態を良好に保っておくことと、早期から適切な対処をとることで二次感染や損傷を防ぎ、皮膚障害の重症化を避けることができます。

スキンケアのポイント

1. 清潔の保持

☆毎日、洗浄しましょう

- ①表面を洗い流す。
- ②皮膚に刺激の少ない弱酸性石鹸をよく泡立てて洗う。
強くこすらず、泡で包み込むようにして表面の汚れを除去すればよいです。ナイロントオルは使わず、綿タオルでよく泡立てて優しく洗います。
- ③石鹸成分をよく洗い流します。
- ④清潔なタオルで優しく押さえ拭きします。



2. 保湿

☆皮脂を落とし過ぎないようにしましょう

熱いお湯は肌を乾燥させるため、ぬるめの湯(37℃から40℃程度)を使用しましょう。

☆洗浄後に皮膚に保湿剤を塗って保湿しましょう

- * 乾燥した皮膚はちょっとした作業でも傷つきやすい状態です。皮膚が傷つくと感染しやすくなります。
- * アルコール含有製品は皮膚を乾燥させてしまうため、アルコールの含まれない、低刺激性の保湿剤を使いましょう。
- * 入浴後、すぐに保湿剤を塗りましょう。時間が経つと皮膚が乾燥してしまい、保湿剤の浸透も悪くなってしまいます。
- * 食事や排泄のために手洗いすると手は乾燥してしまうため、手洗い後には必ず保湿剤を塗りましょう。
- * 足指や足の裏にも1日2~3回、入浴後や就寝前などに保湿剤を塗りましょう。その後、靴下を履くと効果的です。

保湿剤の例

ヒルドイドローション

処方薬なので主治医に相談してください



セキューラ ML 60ml / 525 円
小平薬局などで販売



リモイスパリア 160g / 2415 円

院内セブンイレブン、小平薬局などで販売
撥水タイプなので炊事洗濯の際におすすめです



* このほかアルコールフリーで低刺激性のものであれば市販されているもので構いません