

7.一般的なケア — 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下さい。なお、ケアについてどうしたら良いのか迷った時は、この基本を思い出して判断して下さい。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が、大切なことですので慣れていって下さい。

◆◆◆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、傷などがい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いましょう。
- 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下さい。

◆◆◆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、体に傷をつくらぬなど、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》

- * 皮膚が汚れたら洗きましょう
- * 石鹸は低刺激性（添加物が少ない、弱酸性）のものを使用します
- * 石鹸はよく泡立てましょう
 - ・石鹸を泡立てる前には手を洗きましょう
 - ・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鹸を利用しても良いでしょう
- * 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良いでしょう
- * 熱いお湯（40度以上）の使用は避けて下さい



《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/ 不潔な状態にいること/ 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
- 石鹸はよく洗い流しましょう
- 水分を拭く時はこすらず、軽く押さえるように拭きましょう
- 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)の使用は避けて下さい
- 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
- 石鹸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
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

～石鹸と泡について～

「石鹸は泡立て使うことが大事です。」と言われるますが、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。

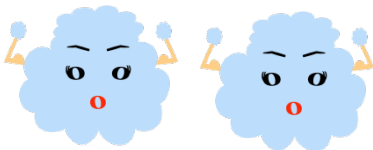
- 泡立てると石鹸の表面積が大きくなります。表面積が大きくなると汚れと接する面積が大きくなり、汚れを落とす効率が良くなることとなります
- 泡には汚れを包み込む働きがあります。これにより、ゴシゴシ強くこすらなくても汚れが落とされることとなります
- 空気を含んでいるのでクッションになります。これにより、皮膚への摩擦によるダメージが少なくなります

《どんな泡が良いのでしょうか?》

石鹸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比較的容易に泡立てることができます。また最近では泡の状態ですべて出てくる石鹸も多くなっています。



《お化粧品》

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化粧品でも何か異常を感じたら、この期間は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。



- お化粧品している時間は可能な限り短くしましょう
- お化粧品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下さい。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下さい。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下さい
- 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～

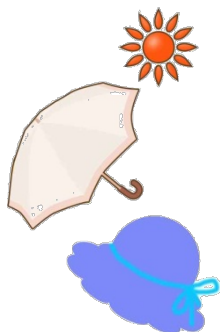
免疫治療薬の影響で白髪が増えてしまう場合があります(13ページ参照)。その時に「毛染め」を検討すると思いますが、平成27年10月に消費者庁から「毛染めによるアレルギーに注意」との情報が発信されました。今まで毛染めで、アレルギー症状(いわゆる“かぶれ”)が出現しなかった方も、抗がん剤治療中は注意が必要です。毛染めを行う際は、「パッチテスト^{*}」をしてから行うと安心です。理美容院で行う際は理美容師さんに相談して下さい。市販のものを使用する場合は、使用説明書をご確認下さい。

*パッチテスト:使用薬品を本人の皮膚で試すこと



《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下さい
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が必要な時があります
- 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す。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 グレード 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。

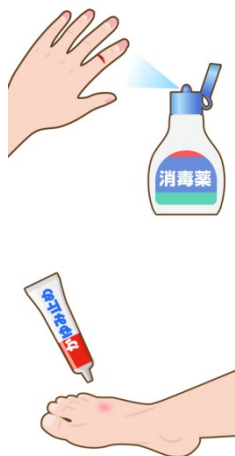
- 紫外線 A (UV-A) の防止効果を示す指数です。
- PA+, PA++, PA+++の3段階に分かれていて、「+」表示が多い方がより効果が強いという意味です。

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》

打撲の機会を減らし、傷を避けるようにしましょう。また、虫刺されにも注意が必要です。万が一傷をつくったり、虫に刺された場合は放置しないで下さい。



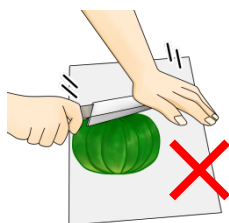
- 傷の処置
流水で汚れを流し、消毒をして下さい。
痛みや赤みが強くなったらかかりつけの医療施設に相談して下さい
- 虫刺されの対処法
自分で搔かないようにしましょう。汚れやばい菌を洗い流し、腫れている場合は氷嚢などで冷やします。かゆみがある時はかゆみ止めを使用して下さい
- 爪は伸ばしすぎも深爪もよくありません。正しい切り方をしましょう。具体的なことは38～39ページをご覧ください

《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ので、できれば避けましょう。

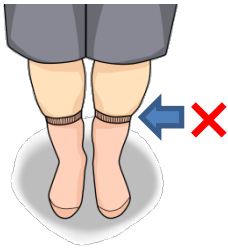
《調理》

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、柄を強く握ることは避けて下さい
- 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うことがあります。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下さい。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下さい

《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下さい

《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、保湿ケアを行って下さい。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わったりします。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



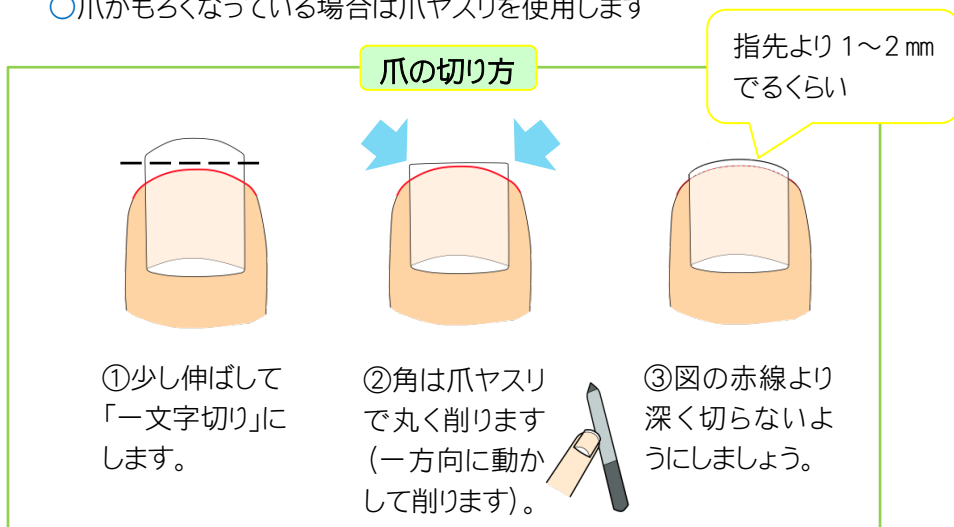
《保湿》

- * 手に保湿ローションやクリームを塗る時は、爪全体にも塗って下さい
- * 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下さい

《保護》

- * 爪が弱くなっている時は可能な限り手袋、靴下を着用して下さい
- * 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

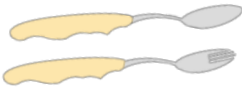


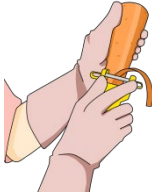

- ひび割れなどを防ぐため、入浴後など爪が柔らかい時に行いましょう
- 爪がもろくなっている場合は爪ヤスリを使用します



- * 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良いでしょう
 - 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
 - 落としたあとのケアが大切です。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、使用しないで下さい
- * 手作業時は可能であれば手袋をしましょう
- * 足先がでる靴は避けて下さい。しかし爪の状況によっては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下さい
- * 底が硬い靴はクッションを入れて下さい。その際きつくならないようにサイズに気を付けて下さい
- * 爪がはがれた場合は、清潔を保ち、絆創膏などで保護して下さい。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になる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	石鹸の泡立て	動作
<p>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</p> 	<p>手のひらの症状がひどい場合は、なかなか石鹸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に出てくる商品を利用して下さい</p> 	<p>歩きにくい時は介助を依頼しましょう</p> 
調理		衣類
<p>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</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ●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てましょう ●やわらかい綿素材のものを着用してください ●靴は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 

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、できるところから取り入れて下さい。

