



からだのとしょかん通信

「化学療法の副作用対策」特集 2015年5月号

今号は、化学療法の副作用対策として、「手足症候群と爪のお手入れ」と、「脱毛 シャンプー方法とお手入れ」の2つをお届けします。

「**手足症候群と爪のお手入れ**」について、皮膚科の高塚先生からの紹介です。

1 はじめに

- *手足症候群は抗がん剤によって手や足の皮膚細胞が障害されるためにおこる副作用です。主に乳がんや大腸がん、婦人科がん、腎臓がんなどの治療に用いられている一部の薬で生じやすくなります。通常体の左右両側に現れます。
- *手足症候群はひどくなると、手や足が痛く、水ぶくれができて日常生活に差し支えるようになります。お薬を減らしたり、中止すると改善しますが、自己判断しないでまずは主治医の先生に必ず相談してください。早めの対応でお薬が再開できます。
- *抗がん剤が始まったら今までよりも手や足の観察をするようにしてください。スキンケアをしながら上手に抗がん剤とつきあいましょう。

2 手足症候群の症状はどんなもの？

手や足のしびれ、痛みなどの感覚の異常
 手や足の皮膚の赤み、むくみ、色素沈着、
 過角化（皮膚表面が硬く、厚くなってガサガサする状態）
 ひびわれ、水ぶくれ、爪の変形、色素沈着
 などの症状です。



3 予防、悪化防止、治療は？

圧力や摩擦、乾燥などの刺激がかかる場所におこりやすいので、予防しましょう

保湿 ハンドクリームなど 1日に2・3回以上こまめにつける、軟膏は使いやすいものでかまいません

刺激をさける 重い荷物は持たない、足にあった履きやすい靴を選ぶ、健康サンダルは×
 長時間の歩行、立ち仕事は避ける

治療 いったん、症状が出現したら副腎皮質ステロイドホルモンを使った方が早くなります。
 主治医の先生と相談して皮膚科へ受診してください。



4. 知ってますか、正しい爪の切り方

爪は指先を保護する役割を持っています。
 短く切りすぎると、指先の皮膚があれたり、
 短くなった爪の角が皮膚を傷つけたりすることがあります。
 右の絵を参考にしてください。



× 爪が短すぎる × 爪の両端が短い ○ スクエア カット

「化学療法による脱毛 シャンプー方法とお手入れ」 がんセンター理容室から

脱毛は、がんによる症状の悪化でも、新たな病気の出現でもなく、単に抗がん剤治療による一時的な副作用といえます。症状がよくなり、治療が終われば回復します。

その原因と時期などについて、当院ホームページ「治療に関する副作用: 脱毛」から抜粋して紹介します。
(<http://www.niigata-cc.jp/contents/disease/setsumei/fukusayodatumou.html>)

1 原因と脱毛再生の時期

抗がん剤による脱毛がなぜ起きるのかは判明していませんが、抗がん剤により毛根が障害をうける結果おこると考えられます。抗がん剤治療は全身の治療です。そのため、体毛全体に影響を及ぼします。

しかし毛根が完全に障害されてなくなるわけではなく、抗がん剤による脱毛は一時的なものです。通常1～3週間で抜け始めます。治療が終わると1～2ヶ月で再生が始まり、3～6ヶ月でほとんど回復しますが、個人差、治療の組み合わせにより異なります。また脱毛は薬の種類によってその影響が異なります。

脱毛を起こしやすい抗がん剤として主にアドリアマイシン、エトポシド、ファルモルピシン、イフォスファミド、サイクロホスファミド、ビンクリスチン、プレオマシ、メソトレキセート、ビンデシン等があります。

2 シャンプー方法

個人差がありますが、毛が抜ける前に毛根の痛みや頭皮の湿疹を伴うことがあります。(毛が抜けてしまうと、毛根の痛みはなくなります。) そのためシャンプー時に気をつけたい事を紹介します。



- ① シャンプーする前に軽くブラッシングします。
(頭皮にキズをつけないように)
- ② 刺激の少ないシャンプーを使います。
(泡シャンプーや低刺激シャンプーなど)
- ③ 指を広げて髪が絡まないように、指で髪をすくようにして、泡で優しく洗います。
- ④ キズを作らないように優しく頭皮のマッサージをするように洗い、すすぎを十分にします。(治療前の通常の時のように、髪を手でクシャクシャと揉みこむと、髪が絡まってしまうので、注意してください。)



放射線治療による脱毛時のシャンプーは、シャンプー剤を使わないで、ぬるま湯で洗い流す程度にしてください。詳しくは上記ホームページにも掲載されています。

3 脱毛後のお手入れ

髪が抜けた後は、頭皮が乾燥しがちになります。ご自分のお顔のようにいたわってあげてください。顔用の乳液、クリーム等、毛根をふさがない程度に使用するのもよいでしょう。

湿疹などの異常や心配事がある時は、担当医や看護師にご相談ください。