

Q10

皮膚と爪と頭皮のお手入れはどうすればよいですか？

1) 皮膚のお手入れについて

抗がん剤治療中は、皮脂や汗の分泌が抑えられ、皮膚は乾燥肌になりやすい状態にあります。乾燥肌は、アレルギーを引き起こすアレルギーや、病原菌などが侵入しやすい状態をつくります。そのため、温度や日光、衣服などの接触、汗などの刺激に敏感になります。皮膚のトラブルを避けるためには、皮膚を清潔に保つこと（保清）、皮膚に潤いをあたえ乾燥を防ぐ保湿、刺激をさけて皮膚を守る保護といったスキンケアが大切です。

抗がん剤の副作用として、にきびのような発疹や吹き出物、ひどいかゆみ、皮膚の乾燥やひび割れ、爪のまわりの炎症などの皮膚症状が出現する治療も増えています。症状を悪化させずに治療を続けるためにも、日頃からスキンケアを行うことが重要です。

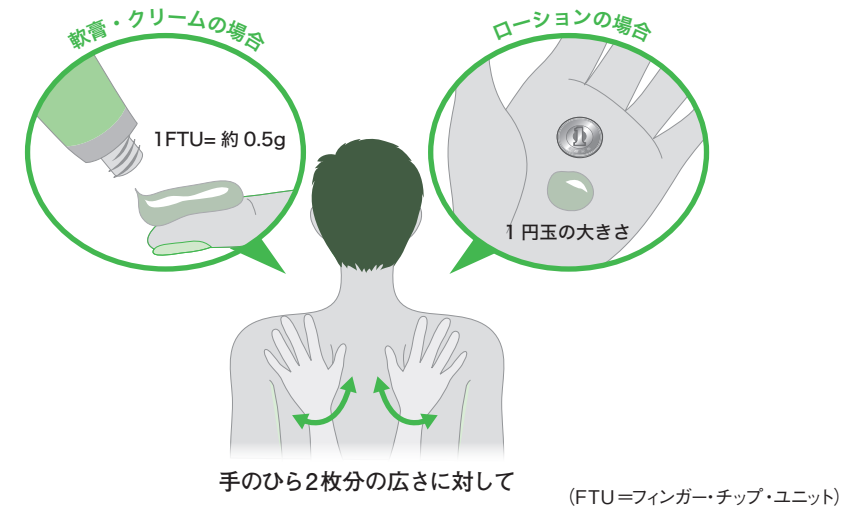
皮膚を清潔に保つこと（保清）

清潔にすることは、炎症や感染の予防にもつながります。石鹸は、刺激の少ない弱酸性のものを使用し、泡立てて使用しましょう。泡状になったポンプ式石鹸もあります。

手のひらや柔らかい綿のタオルやガーゼでなでるように洗い、ぬるめのお湯で泡を残さないようにすすぎを十分に行うことが大切です。ナイロン製のタオルや軽石などは皮膚を傷つけてしまうのでおすすめいたしません。

保湿

清潔にした後に、アレルギーや病原菌などの侵入を防ぐためのバリア機能をおぎなうため皮膚を保湿する必要があります。セラミドを含む乳液やクリーム、ワセリン、オリーブ油、ベビーオイルなど自分にあったものを使うと効果的です。保湿剤をすり込まず、手のひらに保湿剤を広げ、両手で包み込むようにのばしましょう。入浴後にタオルで身体をふく時は、こすらず皮膚をおさえて水分を吸収させるようにしてふきましょう。入浴後は、水分を逃がさないように



すぐに保湿をして乾燥を防ぐこと大切です。

乾燥肌によるかゆみに対しては、保湿作用のある軟膏やクリームなどを多めに、こまめに塗ることをおすすめします。保湿剤の量は、おとなの手のひら2枚分の広さに対して、クリームは人指し指の第1関節までの量、ローションなら1円玉程度の量が目安です。

保護

日焼け対策

直射日光を避けることも大切です。(長袖の服など肌の露出が少ない服を着る・広いつばのある帽子をかぶるなど) また、紫外線を防ぐ効果の高い(SPF値30以上、PA値++以上を目安に)日焼け止めを顔や腕、首すじ、手の甲など肌が衣服から露出する部分に使用しましょう。外に長時間いる場合は、塗りなおして使います。ノンケミカルや紫外線吸収剤フリー(不使用)のものがおすすめです。

衣類の選び方(皮膚が乾燥している場合)

直接肌に触れる衣類は化学繊維のものをひかえ、綿素材など刺激が少ないものを選びましょう。

ひげそりについて

ひげをそる場合は、電気カミソリを使用することをおすすめします。使用する前に、蒸しタオルなどで皮膚をやわらかくした状態で、こすらずに電気カミソリを押し当てるようにひげをそりましょう。

メイク(お化粧)を落とす場合

拭き取りタイプは、皮膚への負担が大きいためおすすめしません。水性のジェルタイプか乳液タイプのクレンジング剤をなじませるよ

うに使用しましょう。すすぎが重要です。クレンジング剤が残らないように、十分にすすぎましょう。

水仕事や畑仕事

手や指を刺激から守るため、綿や木綿の手袋の上にゴム手袋を使用することをおすすめします。畑仕事やガーデニングなどで土にふれた後は、手をきれいに洗いましょう。短時間で済ませる工夫も大切です。

手足に亀裂(ひび割れ)ができたときのケア

保湿が重要です。

- ①ローションタイプの保湿剤を使用して、皮膚表面を包むように浸とうさせます。
- ②クリームタイプの保湿剤で、皮膚の水分を逃がさないようにおきます。

ヘパリン類似物質含有製剤であるヒルドイドには、ローション、クリーム、軟膏があります。ローションタイプはべたつきが少ないですが、軟膏タイプや白色ワセリン(プロペトやサンホワイト)などの精製製剤が保湿効果を長時間維持することができます。

亀裂(ひび割れ)により痛みがある場合

- ①亀裂(ひび割れ)の部分を洗浄します。
- ②(キズパワーパッドやクイックパッド、メピレックスライトなど;商品名)のヒドロコロイド・ドレッシング材で、きず口をおおるように密封します。
- ③テープがゲル状にふやけてきたら、新しいテープに貼りかえます。

*①～③のケアを行うことで、細胞の潤いを保ち自然治癒力で皮膚の再生を助けます。

図1 ケアの例 (キズパワーパッド) 使用



手足症候群のケア

5-FU、ゼロダ、ティーエスワン、キロサイド、ドキシル、ドセタキセル、ネクサバル、スチバーガ、インライタ (すべて商品名) などの治療に多くみられます。

- 手や足のピリピリまたはチクチク感
- 水ぶくれができる
- 痛い、ものがつかめない。痛くて歩けない。
- 皮がむける、ひび割れる、値が出る。
- むくむ、赤く腫れる

このような症状を放っておくと痛みなどの症状が強くなり、ものをつかむことや、歩くことが難しくなる場合があります。特に、痛みがある場合にはがまんせず、医師や看護師、薬剤師などのスタッフにお伝えください。

予防が大切です。 保清・保湿・保護

- ・圧がかかる部分の症状が強くなるため、これらの治療をおこなっている期間は、長時間の歩行やジョギング・長時間の立ち仕事・エアロビクスなどは控えましょう。
- ・くつ下や手袋は、ぬい目が外側になるように着用しましょう。
- ・しめつけの強いくつ下は避け、足にあったやわらかいくつを選びましょう。
- ・やわらかい中敷きやパッドをあててくつをはくことによって圧がかかるのを防ぐこともできます。家の中では、スリッパをはくことをおすすめします。
- ・足に合わない小さめのくつや革靴、ハイヒール、健康サンダルは症状を悪化させる可能性がありますので、足にあった負担の少ないくつを選びましょう。

2) 爪のお手入れについて

抗がん剤によっては、爪が変色や変形することがあります。

爪は抗がん剤の影響を受けやすい部分なので、ケガや感染に注意して適度に切りそろえておきましょう (図2)。爪が浮いたり、ひっかかりやすくなったりした場合には、指1本1本を保護するネット包帯 (図3) を使うと、爪が衣類の繊維などに引っかかりはがれるのを防ぎます。また、炊事や水仕事をするときには、手袋を使うなど手や爪を保護することをおすすめします。爪が欠けやすくなる場合には、コート剤の使用も効果があります。

図2 爪の切り方 (スクエアカットがおすすめ)

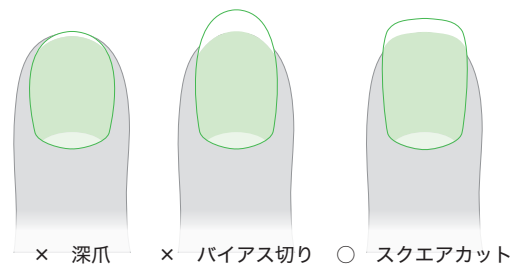


図3 ネット包帯

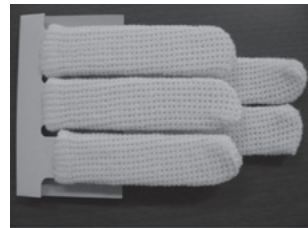
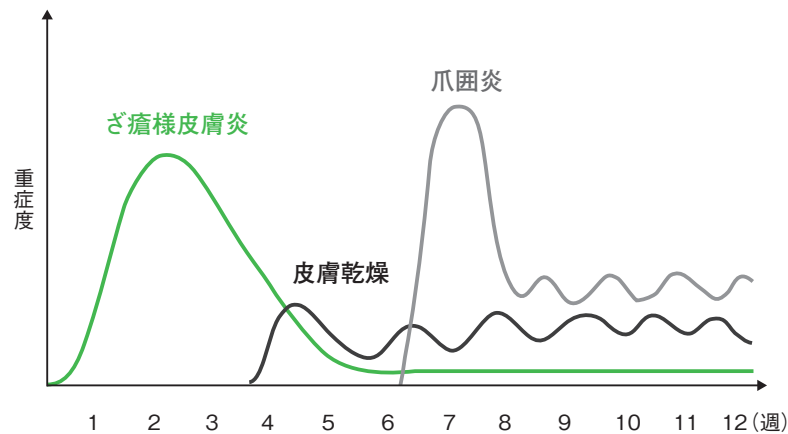


図4 EGFR (上皮細胞増殖因子受容体) 阻害薬投与後の主な皮膚症状と重症度
 イレッサ・タルセバ・ジオトリフ・アービタックス・ベクティビックス (商品名) などに多く
 あられる症状です。時期によって変化するため、予防や症状に合わせたケアが必要です。



爪のまわりに炎症があらわれたら (爪囲炎のケア)

クーリング法

氷のうやゲル状のやわらかい保冷材で、炎症がある部分を中心に少し広めの面を冷やす。

テーピング法またはスパイラルテーピング法

爪のまわりに炎症をおこしている場合は、テーピング法をおこないます。テープは、1日1回は交換しましょう。

炎症がある場合は、医師から炎症を押さえる目的でステロイド軟こうを処方されることがあります。洗って清潔にした後に、炎症がある部分に軟こうを塗りましょう。(感染にも注意が必要です)

手足の皮がむけるなど皮膚にトラブルがある場合や、爪の変形により痛みがある場合、^{しんしゅつえき}においや浸出液がある場合などは、早めに主治医にご相談ください。

手袋・靴下の着用

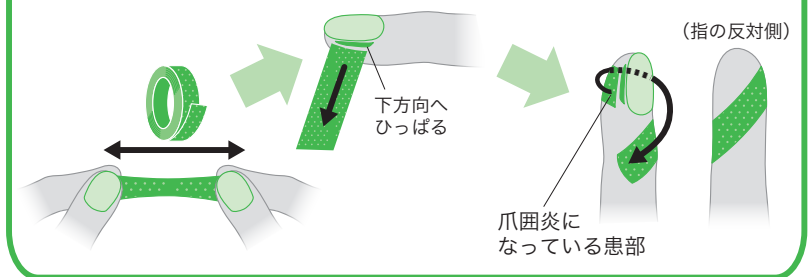
爪を保護すること、塗った薬が、他の部分にくっついてはがれるのを防ぎます。

爪囲炎の対応

爪囲炎は苦痛を伴います。爪の手入れは治療開始前から行いましょう。

テーピングの方法

- 通気性の良い伸縮性のあるテープがおすすめ
- 幅 1~1.5cm
- 長さ 10cm 程度にカット
- テープまけに注意

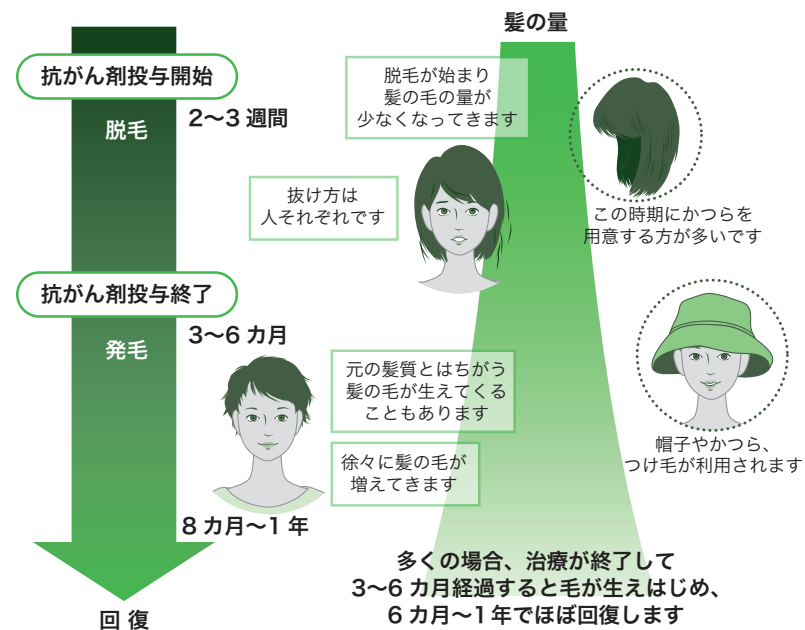


3) 頭皮のお手入れについて

(1) 脱毛に対する準備

抗がん剤の種類によっては、髪が抜けるものと抜けにくいものがあります。また、髪の抜け方には個人差があります。脱毛は抗がん剤治療の2～3週間後から多くおこり、抗がん剤治療が終われば、3～6カ月後には再び生えてきます。

治療開始から治療終了後再び生えてくるまでの間、外見が変化することで受けるつらさをやわらげ、乗り越えていくために、ウィッグ(かつら)や帽子、バンダナ、スカーフ、つけ毛などの情報を集め、工夫して過ごしましょう。



ウィッグ(かつら)は、必ず必要というものではありません。

脱毛の程度は個人差があります。抗がん剤の種類によっても異なりますので、治療前に主治医や看護師にご確認ください。仕事上や生活のうえで必要な場合や、個人的にどうしてもウィッグ(かつら)が必要という方は、あらかじめ用意されたほうがよいでしょう。がん相談支援センターへご相談ください。

ウィッグ(かつら)や帽子は、治療が終わってからも、半年から1年は必要となります。

脱毛がおこりやすい抗がん剤治療(表1)の場合、ウィッグ(かつら)の購入時期は、抗がん剤治療を始める前が最適です。脱毛が起こる前に自分のヘアスタイルを前後左右から写真に撮っておくと、ウィッグ(かつら)を準備するときに役立ちます。

表1 高頻度(50%以上)に脱毛する抗がん剤

一般名	商品名
パクリタキセル	パクリタキセル タキソール (アルブミン懸濁型) アブラキサ
ドセタキセル	ドセタキセル タキソテール ワンタキソテール
エピルビシン	エピルビシン ファルモルビシン
ドキシソルビシン	ドキシソルビシン アドリアシン
エトポシド	エトポシド ラステット ベブシド
イリノテカン	イリノテカン カンプト トポテシン
イホスファミド	イホマイド
アムルビシン	カルセド
イダルビシン	イダマイシン

それぞれの薬剤の添付文書より

ウィッグ(かつら)を選ぶポイント

①材質(人毛・人工毛・混合:ミックス毛)

人毛が多いほど手入れはしやすいが高価。

②種類

フルオーダー:頭の形を型取りした完全オーダーメイド

セミオーダー:既製品の中から希望に合うものを選び、サイズを調整したもの

既製品:できあがったスタイルの中からサイズの合うものを選ぶ

③人工皮膚の有・無

つむじや分け目があることによって、自然にみえます。

これらの特徴や種類によって価格が異なります。手元に届くまでの期間や、お手入れの方法(材質によって熱に強いか:ドライヤーの使用が可能か・耐久性はどうかなど)、価格、アフターサービスの有無(購入後にサイズ調節などのサービスがあるかなど)も選ぶポイントになります。購入前や購入時に確認しましょう。

購入方法としては、電話で依頼後に自宅への訪問、店舗での販売、インターネットでの販売、美容室での取り扱いなどがあります。がん相談センターやスタッフからの情報、パンフレット、先輩患者さんの口コミ情報なども選ぶ際に参考になります。

頭皮に直接ふれる部分は、肌にやさしい綿素材の帽子やネット、バンダナなどを使用し、その上からお好みのウィッグや付け毛、帽子などを利用しておしゃれを楽しみましょう。

急に髪が抜けてくることが多いため、気持ちが落ち込みやすくなります。あらかじめウィッグ(かつら)や帽子などを用意して、心の準備をしておくことも大切です。髪を短くしておくこと、脱毛が起きた際に処理をしやすいです。また、衣類や枕などに付いた髪毛は、ガムテープや粘着テープ付きのローラーなどを準備しておくこと片付けるときに便利です。キャップをかぶって寝ると周囲に髪の毛が落ちるのを減らし、不快感も軽減できる様です。

抗がん剤治療前の、髪を短く切る前にウィッグ(かつら)を選ぶ利点

- ①患者さん自身が、現在の髪型とウィッグ(かつら)の比較がしやすい。
- ②気持ちに余裕をもって選ぶことができる。
- ③周りに気付かれずにウィッグ(かつら)へ切り替えることができる。

(2) 抗がん剤治療中の頭皮のお手入れ

個人差はありますが、抗がん剤によっては治療を受けて2~3週間前後で脱毛が始まります。抜け始めの間もない時期には、頭皮にかゆみや痛みを感じる場合もあります。氷枕などで冷やすことで1次的にやわらぐこともありますが、つらいときには医師やスタッフへご相談ください。

抗がん剤治療をしている間は、頭皮や毛根が抗がん剤による影響を受ける可能性が高いので、次の点に注意しましょう。

- ①頭皮を傷つけないように、爪は短めに整えておきましょう。
- ②シャンプーは直接頭皮につけずに、泡立ててから髪にのせます。

シャンプー剤は、頭皮が敏感になっていますので、刺激の少ないもの(弱酸性)を使用し、顔を洗う要領でやさしくなでるように洗いましょう。また洗髪は爪を立てずやさしく行い、シャンプーが残らないようにぬるめのお湯で十分にすすぎましょう。

- ③脱毛期には、毛穴が詰まりやすくなるので、頭皮につかないようにリンスやコンディショナーの使用は毛先のみなど最小限にひかえ、ていねいに洗い流しましょう。
- ④髪への負担をなるべくかけないように、やわらかいヘアブラシの使用や、ドライヤーの温度を低めにすると良いでしょう。
- ⑤頭皮のマッサージや育毛剤の塗布、刺激の強いカラーリングやパーマなどは頭皮へダメージを与えますので、この時期はおすすめできません。

(3) 抗がん剤治療が終了してからの頭皮のお手入れ

髪が再生、発毛して、ショートヘアまで約半年、肩まで伸びるまで約1年かかりますが、以前と違った髪質(ちぢれ毛やくせ毛など)になる事があります。頭皮が正常に戻ると、縮れ毛や、くせ毛や細い髪も徐々に減ってきます。

髪は、夜に栄養が運ばれ朝方育ちます。そのため朝よりも夜のシャンプーがおすすめです。髪が生えてきて頭皮がヒリヒリしなくなったら、刺激の少ない育毛剤を使ったマッサージや、カラーリング、パーマ(約1年もしくは髪が10cm程度伸びてからを目安に)もできます。髪も体の一部です。髪や頭皮を強くするために、根菜類、海藻類、貝類など、ミネラル分を多く含む食材や、たんぱく質を含む魚や豆類を

中心に栄養分を摂りましよう。生活のリズムをしっかり作る事も大切です。睡眠も大切です。
(森奈緒実)

[参考文献]

- 1) 西村裕美子 監修、小澤桂子、足利幸乃: ステップアップがん化学療法看護 P121、学習研究社2008
- 2) 渡邊眞理、寺岡和美 編集、濱口恵子、本山清美: がん化学療法ケアガイド改訂版 P209、中山書店2012
- 3) 山本彩有香 他: 脱毛と症状マネジメント、がん看護11(2) P209-211、2006
- 4) 本山清美、遠藤久美 編集: がん化学療法看護ポケットナビ、中山書店2011
- 5) 飯島正文 他: Derma. 増刊号No.190、皮膚科最新治療のすべて、全日本病院出版会2014.4
- 6) スキンケアガイド、日本看護協会出版会2002
- 7) 溝上祐子、河合修三: 専門的皮膚ケア、メディカ出版
- 8) 吉野孝之 監修 四国がんセンター編: 大腸癌治療におけるセツキシマブ(アービタックス®)のすべて、分子標的薬を中心とした皮膚障害 診断と治療の手引き、メディカルレビュー社2014
- 9) 山崎直也 監修: ベクティビックス® 副作用アーカイブ、皮膚障害 第4版2015年
- 10) 国立がん研究センター がん対策情報センター: がん情報サービス、さまざまな症状への対応 脱毛
<http://ganjoho.jp/public/support/condition/alopecia.html>