

今回は、No11に続い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②～☆

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。

今回は、手足症候群とスキンケアについて紹介しましたが、今回はその他日常生活で取り入れられそうなことを紹介します。

日常的に皮膚の状態を良好に保ち、二次感染や損傷を防ぐためにはどのようにするのか、無理のない範囲でやってみましょう。

☆皮膚を圧迫したりぶついたりして傷つけないようにしましょう

- ・ 綿の手袋やゴムのきつくない綿の厚めの靴下を着用しましょう
皮膚が過敏になっている場合、縫い目が当たらないように裏返しに着用するとよいです
- ・ きつい体に合わないものは避け、ゆったりとした衣類を選びましょう
- ・ やわらかい材質で、通気性が良く、足に合った靴を選びましょう。
- ・ 炊事洗濯、ガーデニングの際は、ゴム手袋を着用しましょう
- ・ 指や手のひら・足の裏に強い圧がかからないようにしましょう
指圧、長時間の筆記、包丁の使用時、雑巾しぼり、ジョギング
- ・ 爪の手入れの際は新たな傷を作らないように注意しましょう



☆ 直射日光を避けましょう

- ・ 外出時は手袋をしたり、日焼け止めを塗ったりしましょう
- ・ 日焼け止めは SPF15～20 程度のものを使用しましょう

予防していても手足症候群が出現することがあります。症状を少しでも感じたら医師や看護師、薬剤師に相談してください。

☆症状が出現してからもスキンケアは続けましょう。それ以上症状が悪化しないよう、また健康な皮膚の再生を促すためにも大切です。