

これからがん治療をはじめる方へ

肌に影響が出ます

と言われたら



人に会うのに大丈夫？



特別な化粧品が必要？

いつもと同じか、ほんの少し丁寧にケアをすれば大丈夫

治療によって
症状が
違います！



治療によっては、皮膚に特徴的な副作用が出てくる場合があります。また放射線治療では、皮膚炎が起きます。特別なケアが必要なときにはその方法をお知らせしますので、あわてず、あせらず、対処してください。

ケアの基本は
清潔・保湿・
刺激を避ける！



特別な製品を使う必要は、ほとんどありません。今まで通り化粧もできます。まずは、今まで使っていたもので、きれいに洗い、保湿をし、紫外線や物理的な刺激(こするなど)から、肌を守るようにしましょう。

我慢しないで
相談を！



皮膚に出てくる副作用は、命にかかわるわけではないと、我慢する人もいます。でも、ほんの少しの工夫で楽になることもあるので、いつもと違うと思ったら、まずは医療者に相談してください。

基本の肌のお手入れは…

1 清潔

しっかり洗おうと“ゴシゴシ”こする必要はありません。洗い残しやすすぎ残しがないように丁寧に洗いましょう。

2 保湿

治療中は肌が乾燥しやすくなるので、保湿はしっかりと行います。保湿剤や保湿用化粧品は、ムラなくたっぷりつけるようにします。目安は塗布後の肌にティッシュをのせると、くっつく程度です。

3 刺激を避ける

肌をゴシゴシこすったり、締め付けの強い服でこすれたりしないよう気を付けます。また、日焼けも刺激となります。日焼け止め(SPF15～30、PA++～+++程度)や帽子、日傘、UVカット素材の衣服などを活用しましょう。



神経質になりすぎなくて大丈夫。いつもより少し丁寧にお手入れしましょう。

特別な肌のケアが必要なのは…

1 そうようひしん ざ瘡様皮疹

EGFR 阻害薬を使い始めて1～3週間くらいで肌にブツブツが出てきます。その後2週間くらいで出現は減ってきます。ブツブツが出る前からしっかり保湿をしましょう。保湿剤や内服薬が処方されることもあります。ブツブツが出てきたら、ステロイドが処方されるので指示通りつけてください。



3 手足症候群

フッ化ピリミジン系の薬剤では、手のひらや足の裏がチクチク、ピリピリするところから症状が始まります。マルチキナーゼ阻害薬では、力や摩擦がかかるところに赤みや水ぶくれなどの症状が出やすいです。しっかり保湿をし、物理的な刺激がかからないよう、硬い素材の靴や締め付けの強い靴下などは避け、運動にも注意します。また熱すぎるお風呂も刺激になるので、ぬるめのお湯がおすすめです。詳しくは、担当の医療者にご相談ください。

2 色素沈着

治療によりシミやくすみが出ることもありますが、多くは治療が終われば薄くなります。気になるときには化粧でカバーしてもよいでしょう。

治療によっては、普通の化粧でカバーしきれないほど色素沈着が強くなる場合があります。そのときは、医療用のファンデーションを使う方法もあります。男性でも子供でも気になる人はご相談ください。

4 放射線皮膚炎

放射線治療をするとその部分の脱毛や皮膚炎がおきることがあります。保湿中心に基本のケアをします。

担当の医療者に、ご自分の治療方法にあったケア方法をお尋ねください。

5 はくはん 白斑

免疫チェックポイント阻害薬の使用により、皮膚の色素が抜けることがあります。色の違いが気になるときは化粧品でカバーすることもできます。

対処方法はひとそれぞれです

背中への保湿に 道具を買いました。

一人暮らしで、背中に保湿剤が塗れなかったので、ネット通販で背中に薬を塗る道具を買いました。「背中・薬・塗る・道具」といったキーワードで

検索すると色々出てきました。



入浴剤を工夫しました。

入浴剤を保湿タイプにしたら、肌のしっとり感が増えました。リラックスもできてよかったです。



今まで使っていた保湿 化粧品も併用しました。

抗がん剤治療中、病院からもらった保湿剤だけだと、もの足りなかったので、自分が今まで使っていた保湿化粧品も一緒に使いました。



電動ひげそりに 変えました。

長年T字カミソリでひげを剃っていましたが、この機会に電動ひげそりに変えました。ブツブツが出ているところは、こすらずひげそりを当てる感じで剃ると、やりやすかったです。



問合せ先

○福岡県のアピアランスケアに関するホームページ
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/apiaransukea.html>



横浜市の協力により、福岡県が印刷、配布しています。

