



鮮やかな紅葉も見頃を迎え、日ごとに寒さが身にしみる季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今回は抗がん薬の副作用の一つである『皮膚障害のケア』についてご紹介いたします。

<抗がん薬と皮膚障害>

なぜ抗がん薬で皮膚障害がおこるの？

抗がん薬の作用によって皮膚の新陳代謝が抑えられてしまうことが基本的な要因と言われております。抗がん薬は正常な細胞にも作用し、特に細胞分裂が活発な皮膚や爪は影響を受けやすいと言われております。

皮膚障害として現れる症状とはどんなものがあるの？

細胞障害性抗がん薬⇒手足症候群、発疹・紅斑、色素沈着、爪障害など。

分子標的治療薬⇒ざ瘡様皮疹、爪囲炎、皮膚乾燥症、手足症候群(痛みを伴うことが多い、症状が急激に起こる)、爪障害

免疫チェックポイント阻害薬⇒皮疹、白斑(脱色素斑：皮膚の色素が白く抜ける症状)

多くは、発疹(肌に赤いブツブツができる)、紅斑(皮膚表面に赤い斑点ができる)、色素沈着(肌や爪が黒くなる)、爪の周りの炎症などがあります。抗がん薬による皮膚障害や正しいセルフケアの方法を理解し、患者指導を行う必要があります。

<セルフケアのポイント>

保清

洗浄剤は低刺激・弱酸性のものを使い、ゴシゴシと擦らずに泡を転がすように優しく洗う。ぬるめのお湯(40℃以下)で十分に洗い流し、水分を拭き取る時には肌をこすらない。

保湿

角質層の保湿成分が不足すると体内の水分が皮膚表面から逃げ出してしまう、外部からの刺激に敏感になるため乾燥肌にならないようにすることが大切。**保湿剤は低刺激・弱酸性**のものを使い、入浴後や洗顔後はできるだけ早く(5~10分以内)、ゴシゴシと擦らずに手の平で押さえる様に塗り広げる。保湿をしたら手袋や靴下などで肌を保護する。毎日使用するものなので、使用感の良いものを選択する。手足症候群の予防のためにも保湿がとても重要となる。

保護

抗がん薬の種類によっては紫外線で皮膚障害を起こすリスクもあるため、紫外線対策をしておくことが重要。帽子や手袋、日傘、長袖の上着などで肌の露出を避ける。肌が露出する場合は、肌への刺激が少ない紫外線吸収剤フリーの日焼け止めクリーム(SPF値30以上)を使用する。足に負担がかからないように、革靴やきつい靴、ヒールの高い靴は避ける。髭剃りは、肌に傷がつきにくい電気シェーバーで行うのがおすすめ。

◆ 治療が始まる前からスキンケアをすることが大事！！

抗がん薬治療中は皮脂や汗の分泌が低下し、肌は乾燥しやすくなります。肌が乾燥することにより、バリア機能が低下しアレルギーを引き起こす物質や細菌などに感染しやすい状態になります。皮膚障害が重症になると患者のQOLに影響を及ぼすため、早期の予防的ケアが重要となります。治療が始まる前からスキンケアを心がけ、肌の調子を整えられるようにしていきましょう。