

# 「抗がん薬による皮膚障害対策のポイント」をまとめた説明パンフレットの作成

を致しました。

内容：(保湿・軟膏、クリーム of の塗り方、爪の切り方、テーピングの巻き方など)

※パンフレットの使用をご希望される方は下記のE-mailアドレスまでお問い合わせいただきますようお願い致します。パンフレットのPDFデータを送付させていただきます。(尚、メールにはご所属・ご氏名を記載していただきますようお願い致します。)

お問い合わせ先：[ymtmhpharmacy@gmail.com](mailto:ymtmhpharmacy@gmail.com)

## パンフレット見本

**皮膚障害対策のポイント**  
2021年10月 大和市立病院 作成

**日常生活での3つのポイント**

**清潔**

- 炎症や感染を起こさないように清潔にする

**保湿**

- 皮膚のバリア機能を補う

**保護**

- 外からの刺激を最低限にし、皮膚症状の悪化を予防する

**清潔**

- 皮膚に刺激を与えない
- 泡をたっぷり立ててやさしく洗う
- ぬるま湯ですっきりすすぐ

洗顔方法

- ぬるま湯で顔全体を濡らす  
★お湯は38度くらいがおすすめ
- 低刺激性の洗顔料を泡立てる  
★泡立てネットやポンプ式洗顔料が便利
- 手指の腹でやさしくなじませる  
★こすこすしないように注意
- 弱めのシャワーで洗い流す  
★直接水圧の強いシャワーは当てない
- タオルで肌を押しさえるように拭き取る  
★こすこす拭かない

洗浄剤は低刺激性、無香料、無着色がおすすめ

入浴方法

- 洗剤と同様に低刺激性の洗浄剤で泡をしっかりと立てて、やさしく洗う
- 熱いお湯はかゆみや赤みの原因になります
- 入浴後、肌がかゆくなる前に保湿剤を！

皮膚トラブルがあるときは皮膚科へ相談しましょう

TIPS

- 濡したタオルなどでひげを柔らかくする
- 肌を負荷をかけないように剃る  
★電動シェーバーは肌への負担が少ないです  
逆剃り、深剃りに注意！

お化粧品

- ファンデーションの前にはしっかり保湿する  
★化粧品は低刺激のものを選び  
→アルコールが含まれていないもの◎
- メイク落としは無香料、無着色などの刺激の少ない水性ジェルタイプがおすすめ  
★皮膚トラブルの強い時、お化粧品は控えましょう

**保湿**

- 保湿剤を使って皮膚の乾燥を防ぎましょう  
顔、体に一日数回、保湿剤を塗る
- シャワーまたは入浴後、体を拭いてすぐに保湿剤を使用しましょう
- 乾燥している部位は保湿剤をこまめに塗る  
★塗りすぎるよりはこまめに塗ることが大切です

体全体に広く、特に乾燥がひどい部位にはまんべんなく！

**保護**

- 直射日光を避けるため、皮膚を露出しない衣服を着用し、帽子・日傘などを使用する
- 夏季には特に、十分な量の日焼け止め (SPF30、PA++) を使用して、紫外線による刺激を防ぐ
- 締め付けの強い下着は避ける
- 底が厚い靴、幅の狭い靴は避ける

**軟膏・クリームの使い方**

大人の手の手のひら2枚分の面積を塗るのに適した量の目安は

軟膏・クリーム：人差し指の先端から第一関節まで

ローション：手のひらに出した1円玉くらいのおさき

★あくまで目安です。実際の使用量は処方医へご相談ください

塗るときのポイント

**順番** ①保湿剤 → ②ステロイド剤

**量** 十分な量をしっかりと ※塗りすぎ注意！

**塗り方** 手のひら全体で皮膚になじませるように

【両手の手のひらに塗る量をしたときの各部位に塗る量の目安～ステロイド～】

がん化学療法ワークシート 図4 皮膚障害対策シート(保湿剤の使い方) 改定