

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

ひげそり

- ① 蒸しタオルなどでひげを柔らかくする
 - ② 肌に負担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

- ① ファンデーションの前にしっかり保湿する
★化粧品は低刺激のものを選ぶ
→アルコールが含まれていないもの◎
- ② 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、お化粧は控えましょう

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
- ◆ ぬるま湯でしっかりすすぐ

洗顔方法

- ① ぬるま湯で顔全体を濡らす
★お湯は38℃くらいがおすすめ



- ② 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



- ③ 手指の腹でやさしくなじませる
★ごしごしこすらないように注意



- ④ 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

- ⑤ タオルで肌を押さえるように拭き取る
★ごしごし拭かない



洗浄剤は低刺激性、無香料、無着色がおすすめ

入浴方法

- ① 洗顔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
- ② 熱いお湯はかゆみや赤みの原因になります
- ③ 入浴後、肌が乾燥する前に保湿剤を！



皮膚トラブルがあるときは皮膚科へ相談しましょう

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



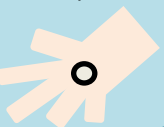
体全体に広く、
特に乾燥がつよい部位にはまんべんなく！

軟膏・クリーム of 使い方

大人の手のひら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円玉くらいの大きさ
★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



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



塗るときのポイント

順番

①保湿剤 → ②ステロイド剤

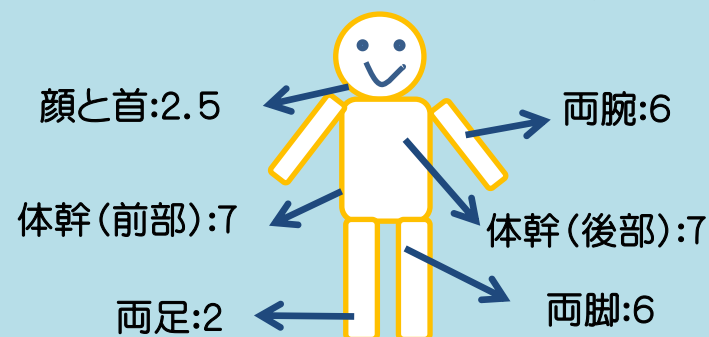
量

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

【両方の手のひらに塗る量を1としたときの
各部位に塗る量の目安～ステロイド～】

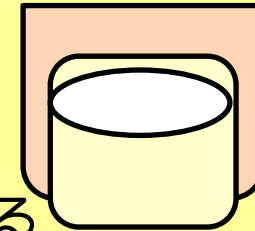


爪の切り方

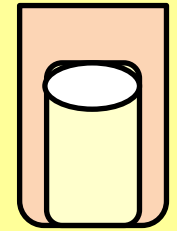
- 足の爪は爪を温めて柔らかくしてから、爪先の白い部分を四角く残すスクエアカットにします

- ①爪を伸ばす
- ②真っ直ぐに切る
- ③角を丸めないようにヤスリで削る

足の爪

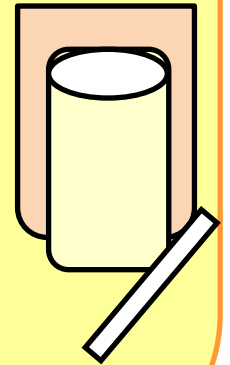


手の爪



- 手の爪は丸く切ります◎

- 手足の爪は深爪にならないように切りすぎず、長めに保ってください

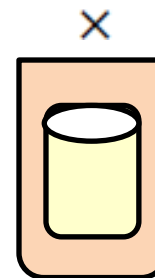


爪切りよりもヤスリで削る方が指先への負担は少ないです

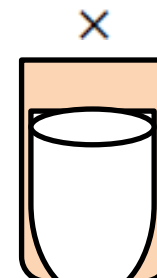
爪がもろくなっているときは力の入れすぎに注意！
★ベースコートで補強してもよいです

パニツムマブの実臨床 ベクティビックスを正しく使いこなすコツ
資料5 改変

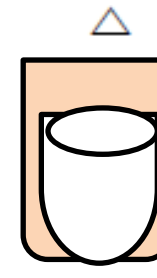
悪い例



深爪



角を丸く落とす



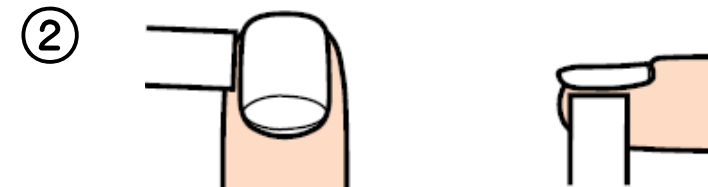
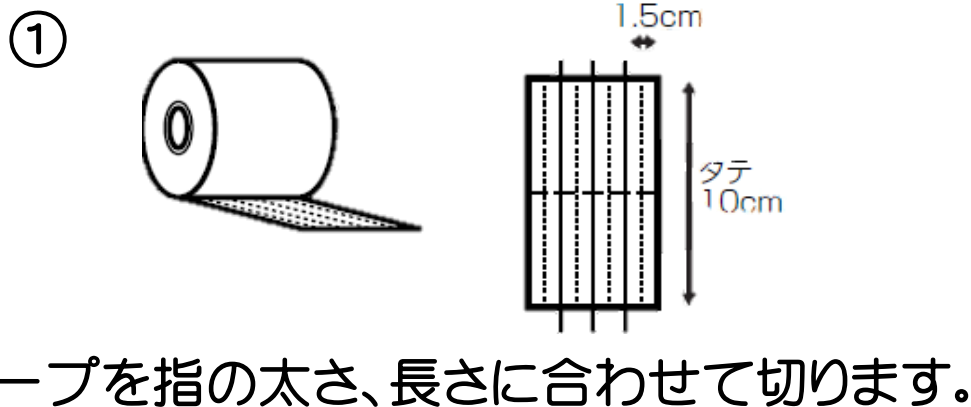
食い込んでいる部分を切る

爪の周りに炎症が起きているときは、主治医へ相談しましょう。

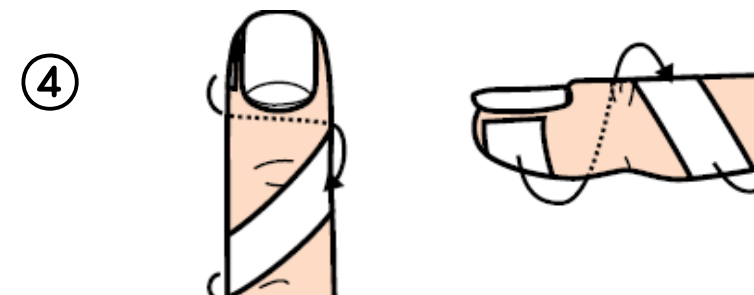
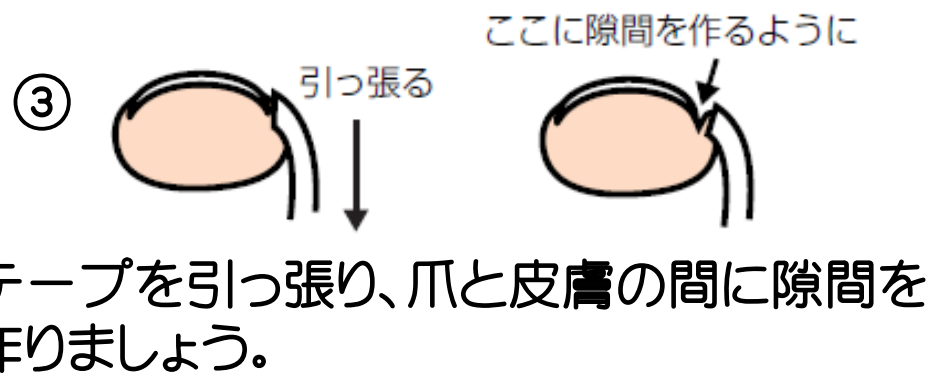


テーピングの巻き方

爪の周りが腫れる爪囲炎には早めの対応が有効です。
爪のきわが皮膚に食い込んで痛みが出始めた場合は、悪化を防ぐためにテーピングが有効な場合があります。
テーピングを貼る前に爪と爪の周りを清潔にしてから行いましょう。



爪と皮膚の間にテープを少し貼ります。
爪や炎症のある部分にテープを直接貼らないようにしましょう。



残りのテープを関節にかかるように、斜めにらせん状に貼ります。

テーピングは毎日取り換えましょう！
傷ができたときは早めに皮膚科へ相談！

参考資料

- パニツムマブの実臨床 ベクティビックスを正しく使いこなすコツ
メディカルレビュー社
- がん化学療法ワークシート
じほう
- アービタックス 皮膚症状ケアブック
メルク
- ベクティビックスによる治療を受ける患者さんのための スキンケア日記
武田薬品工業株式会社