

皮膚障害の悪化を防ぐためのケア

がん・感染症センター 都立駒込病院 看護部 看護師長
がん化学療法看護認定看護師

春藤 紫乃 先生



Q&A

Q

石鹼や保湿剤はどんなものを選べばいいのですか？

A

特別なものを用意する必要はなく、使い慣れたものがあればそれでかまいません。洗浄は1日1回以上、保湿剤はできれば1日2～3回、最低でも1日1回はしっかりと塗るようにしましょう。

Q

メイクをしても大丈夫ですか？

A

メイクはいつも通りにしてかまいません。手持ちの化粧品がしみたりしなければ、無理に買い替える必要はありません。メイクをした日は、夜には必ずきれいに落とし、洗顔・保湿をしてください。

Q

ステロイド外用剤を塗らずにメイクをしてしまいました。

塗らなくて良いですか？

A

ステロイド外用剤は、メイクの上からつけても効果が薄れることはないので塗りましょう。

Q

ひげは剃ってもいいですか？

A

清潔を保つため、できるだけひげ剃りを行うようにします。刺激が少ない電気カミソリが望ましいです。

Q

外出するときに気をつけることはありますか？

A

日焼け止めを塗ったり、日傘や帽子などで紫外線対策をしましょう。メイクも紫外線防止には有効な手段といえます。

Q

爪の先がギザギザして、部分的に欠けてしまった場合、どうしたら良いですか？

A

抗がん剤による皮膚障害の1つとして、爪がもろくなります。爪切りは、はさみタイプのものを使用するまたは爪用のやすりを使って整えます。ギザギザした爪は衣服やタオルがひっかかりやすく、爪にも負担がかかるので、絆創膏などで覆うことで、布に引っかかるのを防ぎます。

Point

皮膚障害で生活上困ったことが生じたり、毎日のスキンケアでわからないことがあつたら、すぐに医療従事者に相談してください。

