



肌荒れについて

皮膚のきめが乱れて不快な症状が出ている状態のことを言います。

抗がん剤により分裂が活発な表皮の細胞が影響を受けると、角質層が薄くなり、皮脂腺や汗腺の分泌が抑えられることから皮膚の油分・水分が減少し乾燥が起こります。乾燥により皮膚のバリア機能が大きく損なわれるため、かゆみや赤み、かさつきなどさまざまな皮膚障害が起こります。



皮膚障害によるかゆみは、がん治療中の患者さんが抱える深刻な悩みの一つです。早期に対処し、症状をうまくコントロールすることが大切になります。医療関係者と相談しながら、その時どきに必要なケアを行っていきましょう。

こんな栄養素を取り入れてみましょう

肌荒れの症状を和らげるために、ビタミンなどの栄養素を積極的に取り入れることを心がけましょう。ビタミンAは肌の乾燥を防ぎ、ビタミンB₂は皮膚や粘膜の細胞の再生を助けます。

ビタミンB₆、ナイアシンは皮膚ビタミンといわれるほど関連の深いビタミンです。ビタミンB₆は皮膚の新陳代謝をアップさせる効果があり、ビタミンCはコラーゲンをつくるのに不可欠で、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。亜鉛、脂質はビタミンの吸収を助けます。

ビタミンA	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、豆苗、やつめウナギ、鶏レバー、豚レバー、ぎんだら	
ビタミンB ₂	しそ、ほうれん草、レモン、レバー、ウナギのかば焼き、カレイ、ぶり、卵	
ビタミンB ₆	にんにく、ピーマン、バナナ、キウイフルーツ、マグロ、かつお、鮭、さんま、レバー	
ナイアシン	かつお、マグロ、いわし、さば、豚レバー、鶏ささ身、まいたけ、ひらたけ	
ビタミンC	ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、レモン、オレンジ、柿、キウイフルーツ、いちご	
亜鉛	海藻、牡蠣、やつめウナギ、ホタテ貝、豚レバー、牛肉、ラム肉、玄米	
脂質	魚油(いわし、さば、さんま、マグロのトロ)、オリーブオイル、米油、えごま油、ごま油、グレープシードオイル、コーン油、バター、マヨネーズ、ドレッシング	

桑原節子先生からのアドバイス

がん治療中は、普段よりも肌荒れが起こりやすくなります。ご自身に合った保湿剤、塗り薬など薬剤師に相談して準備しましょう。食材で助けになる栄養素もたくさんあります。まずは、リラックスして十分な睡眠と休養を取りましょう。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>