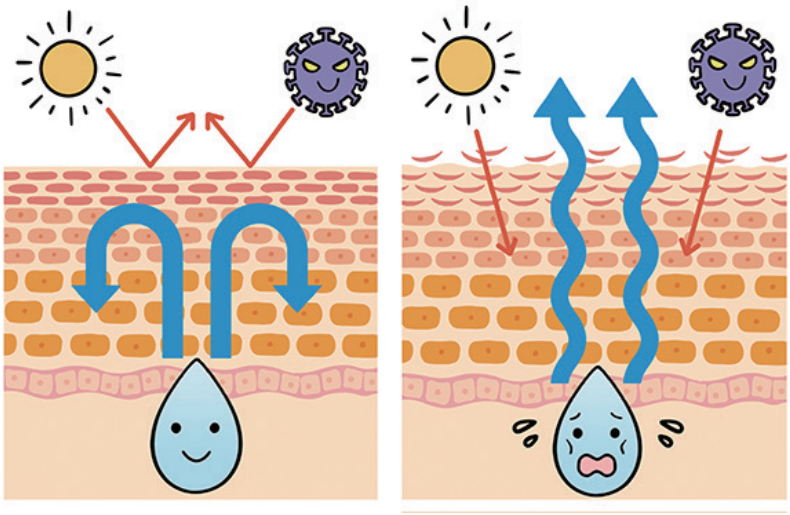
がん治療中の皮膚変化とスキンケア

がん治療中の皮膚

通常、皮膚の細胞は生まれると、一定の期間で垢としてはがれ落ち、新しい細胞に生まれ変わるという、一定の周期での代謝を繰り返しています。

がん治療に用いる薬剤は、がん細胞だけでなく、正常な細胞にも影響します。薬剤の影響で正常な代謝が行われなくなると、汗や皮脂の分泌が減少して乾燥が進みます。

乾燥した皮膚は、外部刺激に対するバリア機能が弱まり、皮膚障害やシミ、色素沈着などが起こりやすくなるといわれています。



汗や皮脂の減少などによって乾燥が進むと、外部刺激（紫外線や細菌）の影響を受けやすくなります

特に、顔の色素沈着などの皮膚変化は、「人と会いたくない」といったQOL（生活の質）低下の原因になります。

QOLが低下すると治療に積極的に取り組めなくなることがあります。治療を最後まで乗り切るためにも、皮膚変化への対策が大切です。

皮膚変化がQOL低下の原因に

【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/

Copyright © 2022DAIICHI SANKYO ESPHA CO., LTD. All Rights Reserved.

がん治療継続のためのアピアランスケア

ケアのポイント

がん治療中は、皮膚が乾燥しがちです。熱いお湯での洗顔・入浴や、皮膚を強くこするなどの刺激は避け、しっかりと保湿を心がけましょう。また、紫外線対策も重要です。

がん治療中のスキンケア

- **ぬるま湯で洗う**

  洗顔や入浴時、熱いお湯をやめ、ぬるいくらいのお湯を使うようにしました。シャワーも強く当てないようにしています（40代女性）

- **こすらない**

  タオルでこするのは、肌への刺激になると聞いたので、洗浄剤を泡立て肌をなでるように洗います。お風呂あがりも、タオルで軽く押さえる程度にやさしく拭くようにし、すばやくボディ用クリームを塗るようにしています。（30代男性）

水分の蒸散予防のため、保湿剤はお風呂から出て10分以内に塗布しましょう

- **紫外線対策**

  化学療法中は紫外線に気をつけるように看護師さんから指導されました。帽子や日傘、夏場はサングラスも利用しています（50代女性）

ここが知りたい Q&A

- **Q. がん治療中は、特別な化粧水や乳液に変えたほうがよいのでしょうか?**

  A. かゆみやヒリヒリ感などが出ていなければ、ふだん使っているもので大丈夫です。ただ、ていねいなケアを心がけましょう。化粧水や乳液は、手に出して少し温めてからゆっくりと顔全体になじませます。温めることで浸透しやすくなります。

- **Q. 肌が乾燥してしまうのですが、どんなスキンケア製品を選べばよいのかわかりません。**

  A. パッケージに「敏感肌用」「アトピー肌用」などと書かれているものに変更してみましょう。乾燥が改善しない場合は、主治医に相談してください。保湿剤が処方される場合もあります。

- **Q. 肌の黒ずみが気になって、外出しづらくなっています。**

  A. 色素沈着は、治療が終わると徐々に薄くなっていくことが多いですが、個人差もあります。ふだんのメイクでカバーしきれない場合には、カバー効果の高いファンデーションを使うとよいでしょう。「カバーメイク用」の製品もあります。

  使用する際は、最初に少し塗ってかゆみや赤みが出ないことを確認しましょう。かゆみや赤みが出た場合にはすぐに落とします。

【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/

Copyright © 2022DAIICHI SANKYO ESPHA CO., LTD. All Rights Reserved.

ドクターからのアドバイス

　がん治療中は、薬剤による影響で、肌が乾燥しがちになります。また、時間や心理的な余裕が減り、スキンケアがおろそかにもなりがちです。

　がん治療に伴う皮膚の症状は、予防できる確実な方法はありませんが、少なくともスキンケアによって、皮膚をよい状態に保っておくことは、症状を悪化させないために重要なことです。ぬるま湯を使う、肌をこすらない、クリームやローションを塗るなど、できる範囲のスキンケアを心がけましょう。

　また、皮膚は紫外線の刺激を受けやすくなるため、紫外線対策も行いましょう。

この記事は2021年9月現在の情報となります。

【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/

Copyright © 2022DAIICHI SANKYO ESPHA CO., LTD. All Rights Reserved.