

肌に影響が出ます

と言われたら



人に会うのに大丈夫？



特別な化粧品が必要？

いつもと同じか、ほんの少し丁寧にケアをすれば大丈夫

ケアの基本は
清潔・保湿・
刺激を避ける！



特別な製品を使う必要は、ほとんどありません。今まで通り化粧もできます。まずは、今まで使っていたもので、きれいに洗い、保湿をし、紫外線や物理的な刺激(こするなど)から、肌を守るようにしましょう。

治療によって
症状が
違います！



治療によっては、皮膚に特徴的な副作用が出てくる場合があります。また放射線治療では、皮膚炎がおきます。特別なケアが必要なときにはその方法をお知らせしますので、あわてず、あせらず、対処してください。

我慢しないで
相談を！



皮膚に出てくる副作用は、命にかかわるわけではないと、我慢する人もいます。

でも、ほんの少しの工夫で楽になることもあるので、まずは、医療者に相談してください。

基本の肌のお手入れは…

1 清潔

しっかり洗おうと“ゴシゴシ”こする必要はありません。洗い残しやすすぎ残しがないように丁寧に洗いましょう。

2 保湿

治療中は肌が乾燥しやすくなるので、保湿はしっかりと行います。保湿剤や保湿用化粧品は、ムラなくたっぷりつけるようにします。目安は塗布後の肌にティッシュをのせると、くっつく程度です。

3 刺激を避ける

肌をゴシゴシこすったり、締め付けの強い服でこすれたりしないよう気をつけます。また、日焼けも刺激となります。日焼け止め(SPF15～30、PA++～+++程度)や帽子、日傘、UVカット素材の衣服などを活用しましょう。



神経質になりすぎなくて大丈夫。いつもより少し丁寧にお手入れしましょう。

特別な肌のケアが必要なのは…

1 そうようひしん ざ瘡様皮疹

EGFR阻害剤を使い始めて1～3週間ぐらいで肌にブツブツが出てきます。その後2週間ぐらいで出現は減ってきます。ブツブツが出る前からしっかり保湿をしましょう。保湿剤や内服薬が処方されることもあります。ブツブツが出てきたら、ステロイドが処方されるので指示通りつけてください。



2 色素沈着

治療によりシミやくすみが出ることもありますが、多くは治療が終われば薄くなります。気になるときには化粧でカバーしてもよいでしょう。

治療によっては、普通の化粧でカバーしきれないほど色素沈着が強くなる場合があります。そのときは、医療用のファンデーションを使う方法もあります。男性でも子供でも気になる人はご相談ください。

3 手足症候群

フッ化ピリミジン系の薬剤では、手のひらや足の裏がチクチク、ピリピリするところから症状が始まります。マルチキナーゼ阻害剤では、赤くなったり痛みがでます。力や摩擦がかかるところに症状が出やすいです。しっかり保湿をし、物理的な刺激がかからないよう、硬い素材の靴や締め付けの強い靴下などは避け、運動にも注意します。また熱すぎるお風呂も刺激になるので、ぬるめのお湯がおすすめです。詳しくは、担当の医療者にご相談ください。

4 放射線皮膚炎

放射線治療をするとその部分の脱毛や皮膚炎が起こります。保湿中心に基本のケアをします。

担当の医療者に、ご自分の治療方法にあったケア方法をお尋ねください。



対処方法はひとそれぞれです

入浴剤を工夫しました。

入浴剤を保湿タイプにしたから、肌のしっとり感が増えました。リラックスもできて良かったです。



背中への保湿に道具を買いました。

一人暮らしで、背中に保湿剤が塗れなかったので、ネット通販で背中に薬を塗る道具を買いました。「背中・薬・塗る・道具」といったキーワードで検索すると色々できました。



今まで使っていた保湿化粧品も併用しました。

抗がん剤治療中、病院からもらった保湿剤だけだと、もの足りなかったため、自分が今まで使っていた保湿化粧品も一緒に使いました。



電動ひげそりに変えました。

長年T字カミソリでひげを剃っていましたが、この機会に電動ひげそりに変えました。ブツブツが出ているところは、こすらずひげそりを当てる感じで剃ると、やりやすかったです。



問合せ先

