

がんとともに生きるひとのための
スキンケア

この冊子が皆様の生活に役立ちますように・・・



JA 愛知厚生連 海南病院

がん診療連携拠点病院

がん相談支援センター

愛知県弥富市前ヶ須町南本田396番地

TEL 0567-65-2511 (代)



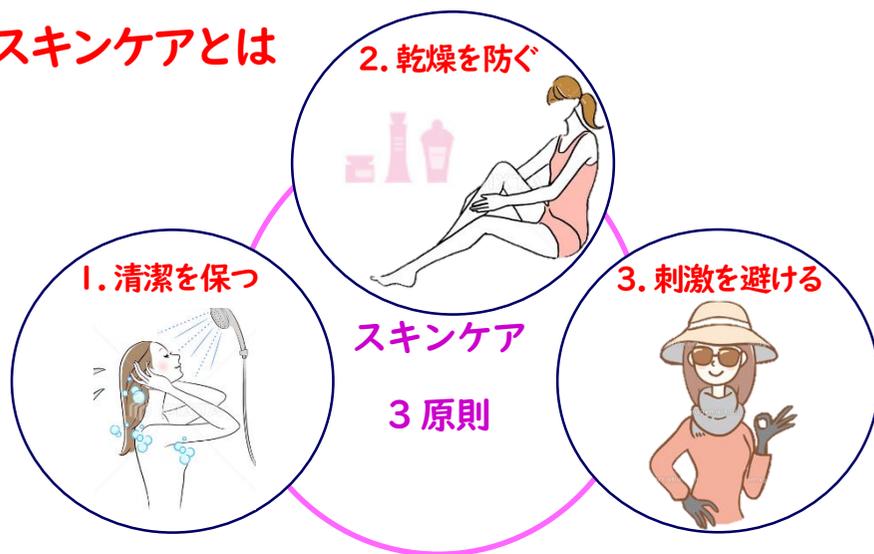
がん相談支援センター

はじめに

放射線治療や抗がん剤治療に伴う副作用の一つにスキントラブルがあります。スキントラブルが現れる場所や症状は治療によって異なり、スキントラブルの程度や部位によっては日常生活や治療に影響を及ぼすことがあるため、いずれも予防と悪化を防ぐためにはスキンケアが大切です。スキントラブルが少しでも軽くすむようにスキンケアにも気にかけていきましょう。

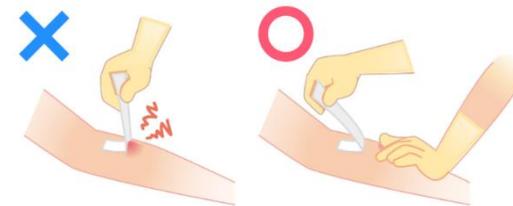
今回は日常生活における注意やスキンケア方法についてご紹介します。

スキンケアとは

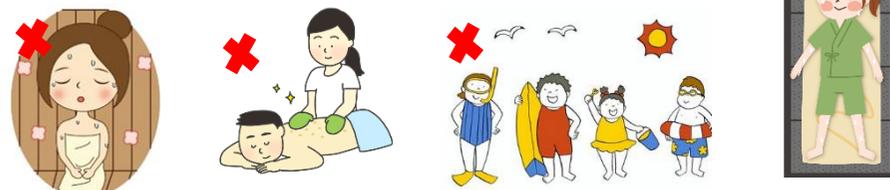


普段からスキンケアの習慣づけをしていきましょう

5. 紫外線を避けるために帽子・日傘・手袋などを使用したり、日焼け止めを塗りましょう。
6. 日焼け止めクリームは紫外線吸収剤不使用など、低刺激なものを選びましょう。
7. 肌にテープを貼る場合は、刺激が少ないものを選び、剥がすときはゆっくり、肌を引っ張らないように優しく剥がしましょう。



8. サウナ・あかすり・岩盤浴・海水浴などは避けましょう。



9. 男性の場合、ひげそりは身だしなみのために欠かせないものだと思いますが、肌の調子が悪いときは、無理にしない方がよいでしょう。
10. 女性の場合、肌の調子が悪いときは化粧を控えましょう。
11. お風呂やシャワーから上がった後は、バスタオルなどでゴシゴシ拭かず、押さえ拭きしましょう。



3. 刺激を避ける

治療中は肌が敏感なので、こすったり・書いたりすると肌を傷つけてしまいますので、以下のことに気をつけましょう。

1. 直接皮膚に接触する下着や衣服は、やわらかく肌触りがよいものを選びましょう。

またきつい靴下や締め付ける衣服は着用しない方がよいでしょう。



2. 衣服のタグや衣服の縫い目が当たるとかゆみが生じたりするので、タグを外したり、衣服を裏返して着たり、タグ他縫い目がないものを選びましょう。



3. 革靴など硬くきつい靴は避け、足に合った靴を選びましょう。

4. 厚めの靴下を使用すると、足の保護にもなります。足にキズがある場合、しびれているときは厚めの靴下を使用するとよいでしょう。



1. 清潔を保ちましょう

1. できる限り入浴やシャワーをしましょう。
2. 湯船の温度に気をつけましょう。

熱いお湯は必要な皮脂を落とし、乾燥肌になりやすく、かゆみの原因になります

38°C前後

4~5分つかるのがオススメ



3. 体を洗いすぎるのも必要な皮脂を落としてしまうので禁物ですが、石けん成分はしっかり洗い流しましょう。
4. 石けんは、よく泡たて、手のひらで泡を転がしながら優しく洗いましょう。
5. 石けんは弱酸性、低刺激、無香料、無着色、アルコールフリーと表示されているものを選びましょう。
6. 体を洗う時、ナイロンタオルやスポンジで洗うと肌を傷つけてしまいます。手で体を洗うようにしましょう。
7. 頭皮もピリピリする場合、シャンプーも低刺激なものを選び、しっかり泡を立ててから洗いましょう。



2. 乾燥を防ぐ

肌は乾燥すると、傷つけやすくなり、かゆみの原因になりますので、

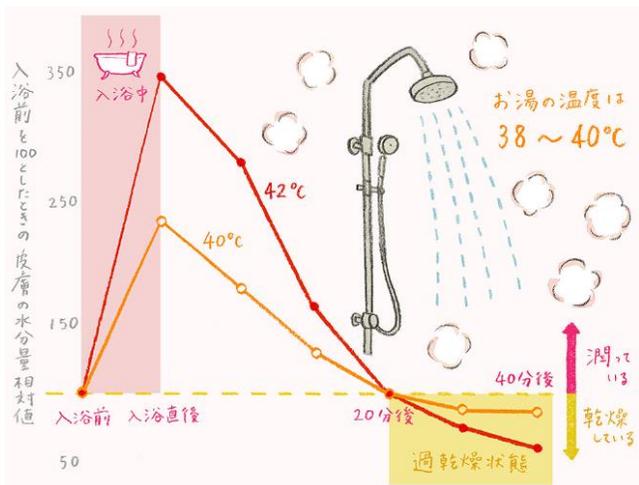
以下のことに気をつけましょう。

蛇口のそばに保湿剤を置いておきましょう



1. 入浴やシャワーの後は、なるべく早く

全身に保湿剤を塗りましょう。



2. 保湿剤はキズになっていなければ、市販の保湿剤で十分ですが、弱酸性・

無香料・無着色・アルコールフリーと表示されているものを選びましょう。

3. 保湿剤は医師の処方がある場合、処方されている保湿剤を使用しましょう。

4. エアコンは直接風が当たらないようにしましょう。

【保湿剤の使い方】

回数：1日2回以上

* 水仕事後は必ず

* ひげそりの後

適正量：

例えば

◇ 足：朝夕、入浴後、就寝前

◇ 手：朝夕、手洗いや水仕事、入浴後、就寝前

◇ 全身：朝夕、入浴後

① ティッシュが肌に張り付くぐらいたっぷり塗ります。



② 目安として人差し指の先から第1関節の長さまでの量で、

手のひら2枚分の広さの肌に塗ることができます。



塗り方：

塗るときに肌をこするのではなく、優しく押さえてお肌に入れこおような

感じて使用します。