

# フッ化ピリミジン系阻害薬の 手足症候群 ～症状と対策について～



兵庫医科大学

兵庫医科大学病院（ ）科

2023 年 10 月作成  
兵庫医科大学病院 がんセンター

## 目次

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 1. 手足症候群とは？         | p.3     |
| 2. 症状の出現時期、出現部位について | p.3     |
| 3. 手足症候群の症状について     | p.3     |
| 4. 手足症候群の予防ポイント     | p.4     |
| 5. 日常生活におけるケア       | p.4～p.6 |
| 6. スキンケアのポイント       | p.6～p.8 |

## 1:手足症候群とは？



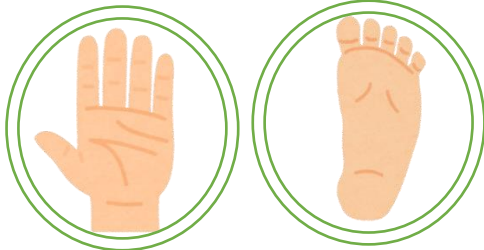
手足症候群ってどんな副作用なの？

抗がん剤によって手や足の皮膚の細胞が障害されることで起きる副作用です。原因ははっきりと分かっておりませんが、痛みのために物をつかんだり歩くことが困難になったりすることがありますので早期発見・早期対応を心掛けましょう！



## 2:症状の出現時期、出現部位について

手足症候群は抗がん剤の種類によって症状などに違いがあります。フッ化ピリミジン系阻害薬の場合、症状は抗がん剤の投与後緩やかに進行し、1～2 か月目に多いと言われています。



症状の出る場所に限局性はなく、手足の全体に広がります。

## 3:手足症候群の症状について

発症初期には、しびれやチクチク・ピリピリするような感覚異常が出ます。皮膚症状が出てくると、足裏全体や掌全体に発赤や膨張が見られ、進行すると皮膚表面が光沢を帯びたり、角化したり、色素沈着が起こり、痛みを伴う場合があります。



## 4:手足症候群の予防ポイント

手足症候群の予防って必要なの？  
症状が出てからでも大丈夫？



予防が重要です。症状が出てからだと痛みや腫れ  
などから日常生活に支障をきたしてしまいます。  
症状によっては抗がん剤を  
中止しなければならない場合もありますので、  
治療を続ける上でも  
予防することは大事になります。

予防はいつから始めたらいいの？  
どんなことに気を付けたらいいの？



予防は薬を服用する前から始めます。

予防のポイントは

- ①保湿をすること    ②刺激を避けること
- ③皮膚を保護すること    ④角質を除去すること

以上が挙げられます。

次の項目から具体的にどのようなことが必要か見ていきましょう！

## 5:日常生活におけるケア

### ①手足への刺激を避けましょう

足に合った柔らかい靴・靴下を履くようにしましょう。

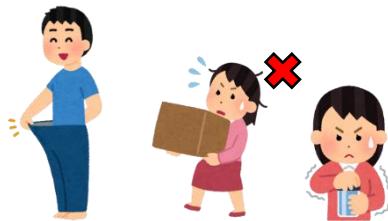
きつめの靴も避けるようにして下さい。ハイヒールや革靴などは  
圧力が1箇所にかかるためなるべく履かないようにしましょう。

また、長時間の立ち仕事・歩行、ジョギングなど

足に過度な負荷をかける行動も控えるようにしましょう。



手指も同じように負担をかけないように気を付けます。  
例えば、筆記、調理器具の使用、パソコンやゲームなど  
指や手に負担のかかる作業を長時間行わないようにしましょう。  
水仕事をする場合は、ゴム手袋を用いて  
洗剤が直接触れないように気を付けてください。

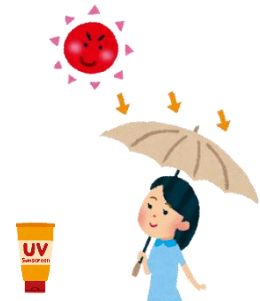


他にも締め付けの強い服やズボンを避けたり  
重い荷物を持たないようにしましょう。  
ペットボトルなどを開ける際は  
オープナーを用いるのも効果的です。

熱いお湯でのお風呂やシャワーは  
皮膚へ負担をかけるのでやめましょう。  
長風呂も控えてください。



日焼けも皮膚へのダメージや色素沈着に繋がります。  
直射日光を避け、日焼け止めを使ったり  
日傘・帽子を使ったりしましょう。



## ②皮膚を保護しましょう



常に清潔・保湿に気を付けましょう。  
水仕事などを行った後は保湿剤を使いましょう。  
清潔にすることで2次感染予防も期待できます。



石鹸は低刺激性(添加物が少ない、弱酸性)のものをを使いましょう。  
手の中で泡を作り、優しく洗ってください。

### ③角質を除去しておきましょう。

手足症候群は皮膚の硬いところにも起こりやすいので  
皮膚を柔らかくすることも予防につながります。  
かかとなど皮膚が固くなっている所に尿素配合剤を使用して  
皮膚を柔らかくしましょう。また魚の目やタコがある場合は、  
前もって皮膚科を受診して処理しておきましょう。

## 6:スキンケアのポイント



「皮膚の保湿」とか、「角質の除去」とか  
その辺りがよくわからない

保湿剤や尿素クリーム、その他の塗り薬を使って対応します。  
保湿剤は、市販でたくさんの種類が販売されていますので、  
自分に合ったものを選び、普段から保湿に気を付けて  
使っていきましょう！

処方される塗り薬も同じものがあるので見ていきましょう。  
予防に使われる保湿剤・角化症治療剤の例を挙げます。



### ウリモックスクリーム

#### 《角化症治療剤》



この塗り薬は皮膚をやわらかくする効果があります。  
1日 **2～3回**（朝、入浴後など）を目安に  
手や足の裏に塗りましょう。  
特に、固いところ・カサカサしているところには  
念入りに塗って下さい。

\* 傷口のあるところにウリモックスクリームを塗ると  
しみてことがあります。  
傷口には塗らないようにして下さい。

## ヘパリン類似物質 油性クリーム



### 《保湿剤》

この塗り薬は、皮膚の乾燥を防ぎ、保湿の効果をもつお薬です。

1日 **3～4回**を目安に手や足の裏に塗って乾燥を防ぎましょう。

もし手足に皮膚症状が出現したら、多くの場合、ステロイドの塗り薬を使用します。ステロイドには、炎症や痛みを抑える作用があります。



## 角化症治療剤・保湿剤も続けて使用します

### アンテベート軟膏

### 《ステロイド》



1日 **2～3回**（朝、入浴後など）を目安にひび割れや水泡などの症状や痛みのあるところに塗りましょう。べたつかない程度に薄くのばして下さい。

**\*症状によっては使用する薬剤が変わることがあります。**

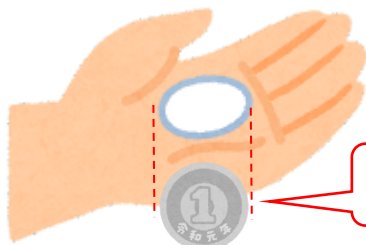
\*症状により、痛み止めや痒み止めの飲み薬を使うこともあります。



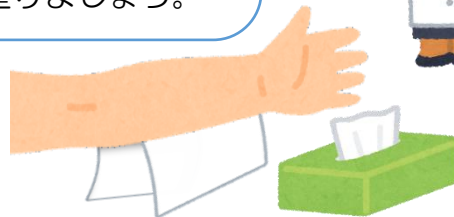


塗り薬の適正使用量とか、  
コツを教えてください。

適正使用量は塗り薬の種類によって異なります。  
保湿剤でローション剤を使う場合、  
手のひら 1 つ分の広さを塗るのに、1 円玉大の量  
が必要になります。塗る場合は刷り込まず、  
皮膚に乗せるようになじませながら塗りましょう。

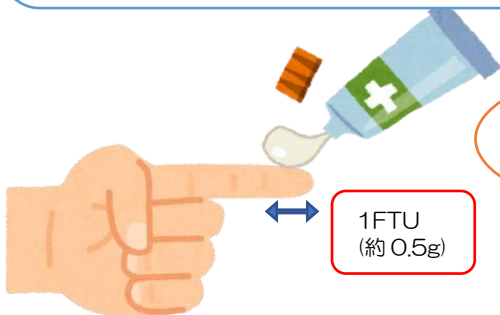


1 円玉大  
(約 0.5g)



ティッシュペーパーが  
くっついて落ちない程度が目安になります

軟膏を使う場合は、1FTU(ワンフィンガーチップユニット)が  
目安になります。大体大人の人差し指の先から第一関節まで軟膏を  
出した量になります。(下の図を参照)軟膏の場合も、刷り込まず  
患部に乗せるようにして塗りましょう(塗布)



1FTU  
(約 0.5g)

ただし、担当の先生から  
指示がある場合は  
それに従ってください。



塗り薬は、1 日 2 回、朝・入浴後に塗ることが効果的とされています。  
1 日 2 回が難しい場合は、最低入浴後に塗るようにしましょう。  
入浴することで古い薬剤を洗い落とすことができ、より効果的です。

\* 正しく薬剤を使用しても人によっては十分な効果が得られないことがあります。  
その場合、皮膚科に受診して頂く可能性もあります。

## ～スキンケアを頑張る皆様へ～

色々な環境変化で、大変な毎日だと思います。

これから治療をすすめていく中で些細な事でも良いので、何かあればいつでもご相談ください。

看護師と一緒にどうしていくか考えていきます。

例えば...



1人暮らしだし、背中に軟膏塗るのが難しい。  
どうしたらいいんだろう？



次の受診までにまだ1週間ほどあるけど  
看護師さんに診てもらった時より  
皮膚が悪くなってる気がする。  
このままのケアでいいのかな？



この軟膏どこに塗るんだったっけ？

兵庫医科大学病院（ ）科外来

0798-45-（ ）

（平日）9：00～16：00

（第1・3土曜日）9：00～12：00



\* 皮疹対策（皮膚障害）に関するお問い合わせは、上記の時間にご対応させていただきます。