

# 1 手足症候群とは？



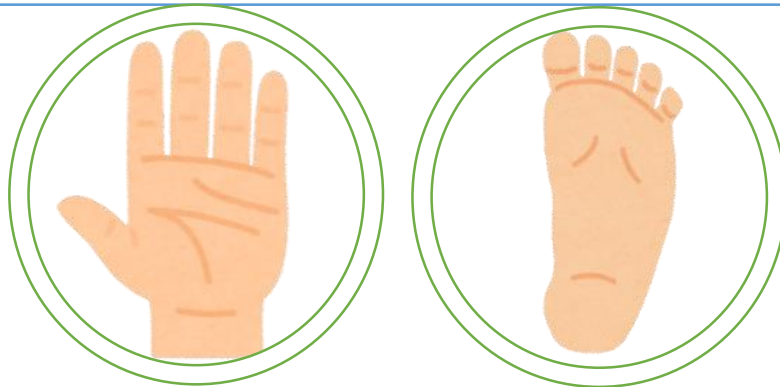
手足症候群ってどんな副作用なの？

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！**



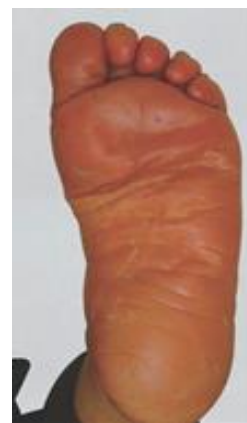
## 2 症状の出現時期、出現部位について

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。



### 3 手足症候群の症状

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。



石鹼は低刺激性(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。