

～皮疹対策のポイント～



皮疹予防、皮疹・爪囲炎の改善には皮膚の清潔が1番重要です！
可能な限り毎日又は1日ごとには入浴やシャワー浴をしましょう。



保湿剤やステロイド剤の効果を十分にするには、**古い保湿剤やステロイド軟膏の「汚れ」をしっかりと洗い流してから、**
新しく保湿剤やステロイド軟膏を塗る事が大切です。



もし爪囲炎や皮疹のかさぶたが付着していれば
お湯でかさぶたを柔らかくしてから、
優しく洗い流して取るようにしましょう。

かさぶたが「ふた」をした状態では、保湿剤やステロイド軟膏を
重ね塗りしても十分な効果が出にくくなります。



水虫（白癬：はくせん）

水虫にステロイド剤使用は水虫を悪化させてしまいます。
昔水虫だった方、現在水虫の治療中の方は看護師にご相談ください。



皮膚障害には季節によって出やすい症状があります！

【春～夏】

日差しが強くなるので頭部や
首回りなどに皮疹が強くなる事があります。
日差し対策が重要となります。



【秋～冬】

空気の乾燥により特に手の指先の
亀裂が多くみられるようになります。
保湿剤に加えてワセリンや綿手袋
も使用すると良いでしょう。



～保湿についての説明書～



保湿って毎日
必要ですか？

必要です。

抗癌剤の副作用により皮膚のバリア機能が弱くなっています。皮膚を守る為には、

**1日2回(朝・入浴後)の全身保湿・
5日／本の使用が目安となります。**



保湿剤の
適正使用量
はありますか？

あります。

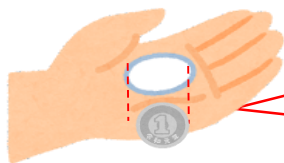
保湿剤の種類により適正使用量が異なります。適正使用量は下記の図を参考にたっぷりと使用して下さい。保湿剤は手の平で温めながら

**皮膚にのせるように、なじませながら
塗るようにしてください。(塗布法)**

塗布後ティッシュが皮膚に張り付く位が目安になります。



ローション剤



1円玉大
(約0.5g)

クリーム剤



1FTU
(約0.5g)



保湿剤に種類は
ありますか？

あります。

下記表を参照してください。



保湿ローション剤		保湿クリーム剤
ヘパリン類似物質 ローション0.3%	ヘパリン類似物質 外用スプレー0.3%	ヘパリン類似物質 油性クリーム0.3%
	 ※背中に塗るのに 便利です。	

ローションとクリームでは
**保湿が物足りない時は
ワセリンも併用**すると
良いでしょう。
ワセリンはべとつきが
強いので少量を伸ばして
使用するとよいです。



※ ヒルドイドとヘパリン類似物質は同様の効果ですが、
ヒルドイドは先発品の為、費用が異なります。

～頭皮の薬剤使用方法とケアポイント～



頭皮のローションの
効果的な塗り方って
あるの？

あります。

たっぷりローションを塗る事が大切なので、

**1日1回入浴後に患部の髪を
かきわけて、2cm間隔で少量づつ
たっぷりローションをつけて指先で
なじませるように塗ります。薬液が
目に入らないよう注意しましょう。**

枕が汚れないようにタオルを使用してもよいでしょう。また、朝にローションによる髪のべとつきが気になるようであれば、シャンプーは使用せずシャワーのみで毛先のべとつきを取るというでしょう。



頭皮に出来た
かさぶたって
取ってもいいの？

取ってもいいです。

かさぶたを取ってからローションを塗る方が吸収も良くなり効果的です。しかし、かさぶたをはがしてしまうとかえって傷が出来るのでやめましょう。かさぶたを取る時は、

**入浴時お湯でかさぶたを柔らかくするか、
ホットタオルで蒸してかさぶたを柔らかくし
てから、指の腹でやさしくかさぶたを少しづ
つ動かしながら取りましょう。**



頭皮用薬剤一覧

リドメックス
ローション0.3%
(さらっとしたローションタイプ)

アンテベート
ローション0.05%
(乳液タイプ)

デルモベート
スカルプローション0.05% (※院外処方のみ)
(とろみのあるローションタイプ)

無効なら
→



無効なら
→



無効なら
→

皮膚科受診

※ **ローションにはアルコール成分が含まれています。**
頭皮に傷がある場合、ローションがしみる場合があります。

～体の軟膏塗布方法とケアポイント～



軟膏の正しい
塗り方やコツって
あるの？

あります。
**軟膏は擦り込まずに患部に
のせるように塗りましょう(塗布)**
下図を参照してください。



大人の両手のひら分の面積に塗る量 = チューブの薬を、大人の人差し指の
先から第一関節まで出した量 = 0.3～0.5g 程度



1FTU(ワンフィンガーチップユニット)

※ただし、担当の医師からの
指示がある場合には、それに
従ってください。



軟膏って何回ぐらい
塗ればいいのか？

**1日2回、朝・入浴後に塗る事が効果的
です。どうしても1日2回塗る事が
むずかしい時は入浴後だけでも
塗るようにしましょう。**
**入浴をして古い薬剤を洗い流してから
軟膏を塗るとより効果的です。**



軟膏って
こんなに種類が
必要なの？

必要です。
薬剤の強さによって適切部位が
異なる為、**指示された部位以外には
使用しないようにしてください。**



顔用軟膏一覧

ロコイド軟膏



ロコイドクリーム



又は

無効時



皮膚科受診

体用軟膏一覧

【ステロイドのみ】

リンデロン軟膏



無効時



リンデロンクリーム



アンテベート軟膏



無効時



アンテベートクリーム



皮膚科受診

～手足の軟膏使用方法とケアポイント①～



手足のケアって
症状が出てから
するの？

違います。

症状が出てからでは痛みが伴う為、
日常生活に支障が出てしまいます。

薬剤投与が始まった時点から

保湿をこまめに行いましょう。

手足の保湿は病院で処方された保湿剤
だけでなく、肌に合った市販の
ハンドクリームでも良いので。

手を洗うたびに塗るようにしましょう

就寝前に保湿+綿手袋保護も有効です。



爪囲炎の症状が
良くななくても、
軟膏を塗るしか
ケア方法は
ないのですか？

違います。

爪囲炎の悪化を予防していく為に
軟膏塗布と共に、**爪が皮膚を刺激
するのを防ぐためにテーピングという
ケア方法があります。**

方法については別紙の
『テーピング方法について』で
説明していきます。



爪囲炎ではなく
亀裂が起きた時の
ケア方法は
ありますか？

あります。

亀裂が起きる場所は指先や
関節部分、かかとなど生活を行う中で
負担のかかっている場所に起こる事が
多いです。

痛みも強いのでケアが必須となります。

ケア方法については別紙の
『亀裂のケア方法について』で
説明していきます。



手足用軟膏一覧

(※院外処方のみ)

マイザー軟膏



マイザークリーム



無効時



皮膚科受診

5本指靴下を履くと
足の各指への負担が
軽減するので、爪囲炎
予防にも役立ちますよ。



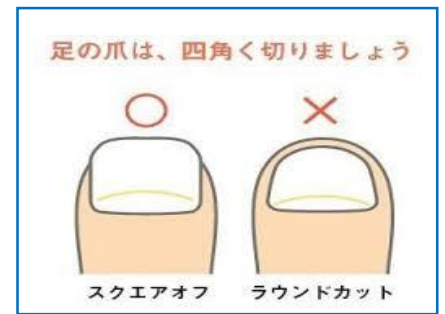
～テーピングの方法について～

【爪のお手入れについて】



爪囲炎の悪化予防のために
**爪の角が皮膚に当たらないように
爪を整える**ようにしましょう。
爪の短い方は、まず爪を
伸ばしてから整えます。
爪を丸く切ったり、深爪の習慣の
ある方は直すようにしましょう。

～爪の切り方～



【テーピング方法】

- ① **テープを7 cm程の長さ**に切って準備をする。
- ② 爪の淵から約1mm程離れた場所から
(**爪囲炎の部分にテープが重ならないように**)
テープを貼り始めます。
- ③ 貼りはじめは**少し外側に引っ張る様**に貼り
始めます。
- ④ テープを引っ張りながら貼り、指を1周したら
テープを引っ張りながらはるのをやめて、
残りのテープは指にテープを乗せる感じで貼ります。

～巻き方例～



～テーピング推奨テープ～ マイクロポアテープ12.5mm幅



※医療売店、市販でも購入可能。
医療売店では200円程で購入可。
写真は参考例です。

ずっと引っ張ったままテープを貼ると
テープの違和感が強くなります。
またテープを巻き付けすぎると血流が
**障害され指先の血色が悪くなったり
しびれが出たりします。**
上記の症状が出る時は、テープが
きついので**巻き直す**ようにしましょう。

爪囲炎の部分に浸出液のかさぶた
があるようでしたら、無理にはがさず
お湯でかさぶたを柔らかくしてから
撫でるように取るようにしましょう。
かさぶたを取ってからテーピングや
軟膏塗布を行う方がより効果的です。

※毎日貼り直す必要はありません。はがれたら貼り直すようにしましょう。

※保湿剤がしっかり浸透してべたつきがなくなってから、テーピングを行いましょう。

※軟膏塗布はテーピング後に行うようにしましょう。

(皮膚がべたついているとテープがはがれやすくなります。)

～亀裂のケア方法～



亀裂は指先や指の関節部に出来ます。日常でよく使用する指に出来やすい傾向にあります。
爪囲炎では痛みを生じない方もいますが**亀裂は痛みを生じます**。
ステロイドの軟膏塗布では傷の治りが悪い場合や痛みを和らげるために**ステロイドテープや
ハイドロコロイド剤を貼って治療**します。

ステロイドテープ

※保険適応で院外処方可能。



〈エクラプラスターテープ〉

- ・肌色
- ・1日1回交換が必要

※手の指先に貼る際、はがれやすい為マイクロポアテープで補強を行う事があります。

※かかとは体重がかかるのでしっかり固定がしやすいです。

※一旦引っ付くと粘着度が強いのではがす時には無理にはがさないよう注意しましょう。

ハイドロコロイド剤

〈デュオアクティブET〉



- ・半透明
- ・1週間貼る事が可能
- ・切断面から水分吸収するので大きめに切って使用が必要。
- ・医療売店で購入可能。
700円/枚前後

～参考資料～



※手の指先の亀裂でデュオアクティブETでは保護しづらい時は市販の『傷パワーパット(ハイドロコロイド剤)』等も張りやすく有効。
(ハイドロコロイド剤であれば傷パワーパット以外でも可能です)

ステロイドテープでもハイドロコロイド剤でもはがす際は皮膚に負担を掛けないようにする事が大切です。
お風呂のお湯だと亀裂にしみる事があるので**自家製生理食塩水**を作製して、テープの内側にかけてながらゆっくりはがすと痛みもなくきれいに剥がれます。

(自家製生理食塩水)

500mlのペットボトルに37～38℃のお湯を入れ、塩5gを混ぜます。

※ペットボトルは使用毎にきれいに洗浄し、
しっかり乾燥して使用して下さい。

やけどに注意!

