

長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です

アピアランスケア vol.3

「抗がん剤治療による副作用【爪の変化】」について

皆さん、【アピアランスケア】という言葉をご存じですか？

アピアランスとは「appearance=外観・外見」、ケアとは「care=手当・世話・ケア」をするという意味です。また、アピアランスケアは【その人らしく生きることをサポートすること】と、国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センターにおいて定義されています。

抗がん剤治療で使用する薬剤の種類や投与期間によって、個人差はありますが、爪に影響が出てしまう場合があります。(例：使用薬剤ゼローダ、ハーセプチンなど)爪が根本から先まで伸びるのに、手指は約半年、足指は1年位かかります。治療前から爪のケアを行い、爪へのダメージを減らしましょう。起きてしまった変色や変形はすぐには直りませんが、これから生えてくる爪の環境を整えることも大切です。

爪を守るための予防方法

1 爪全体を清潔に、保湿・保護しましょう

- 清潔を保ち、傷を作らないように気をつけ、ハンドクリームなどで保湿しましょう。
- マニキュアで保護、補強しておくとし生活しやすくなります。
- 巻き爪による食い込みは、爪と皮膚を引き離すテーピングをすると、悪化を防ぎ痛みを和らげます。



2 圧迫を避けましょう

- 爪やすりで(爪切りは圧力がかかります)優しく削り長さを整えます。深爪に気をつけ、角は尖らないよう整えます。爪は乾燥していると割れやすいので、入浴後など柔らかい時に行いましょう。
- 水仕事を行う時は、締めつけが少なく、水はけの良いメッシュタイプの手袋がお勧めです。足の爪にも気をつけましょう。足先が出る靴は避け、サンダルを履く時は靴下を履きましょう。底が硬い時はクッションを入れて、きつくならないようにサイズにも気をつけましょう。



3 刺激を避けましょう

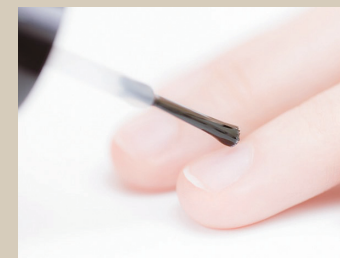
- 強い日差しによる刺激にはUVクリームやスプレー・手袋などを使用し、日焼けによる色素沈着、乾燥を予防し、外的刺激から爪を守りましょう。
- 熱いお湯は刺激になってしまうので、なるべく避けましょう。

4 その他のポイント

マニキュアやネイルシールで変色をカバーしながらおしゃれを楽しむこともできます。男性には、艶のないマットタイプマニキュアをお勧めします。爪の周りに痛みや炎症がある時は、使用しないでください。

マニキュアの塗り方のコツ

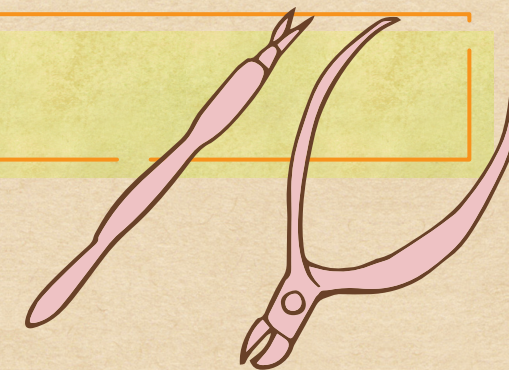
爪の中央→横の順に塗布し、爪の根元から塗るよりも少し隙間をあけて塗る方がきれいに仕上がります。



※ジェルネイルは製品にもよりますが、爪の表面を削ることが多いため、爪が薄くなる可能性があります。特別な薬剤を使用してオフするため、強い乾燥や爪とネイルの隙間に菌が繁殖してしまう危険性があります。

アピアランスケア vol.3 「抗がん剤治療による副作用【爪の変化】」について

爪にダメージを受けてしまった時の対策



1 亀裂・剥離・脱落時の対応

爪が脆くなり割れやすくなったり、亀裂が入ることがあります。爪が浮いたり徐々に剥がれてくることもあります。この場合は、自然にとれるまで通気性の良い絆創膏や傷テープなどでとめておくといいです。乾燥すると亀裂や割れが出やすいので、ハンドクリーム等をこまめに塗布するようにします。

2 爪の周りの炎症(爪囲炎)の対応

ささくれや、ひどくなると爪の周りが腫れたり、痛みが出たりします。爪が剥がれた場合は、清潔を保ち、絆創膏などで保護してください。治療が必要な場合もありますので、異常を感じたら早めに主治医に相談しましょう。



3 爪の変形への対応

爪が剥がれ落ちた後や形が悪くなった場合は、つけ爪やネイルシールを用いてカバーします。マニキュアだけではカバーできない変色を隠したり、目立たなくさせます。



ネイルカラーや除光液使用時の注意点

ネイルカラーや除光液には有機溶剤が含まれているため、治療で脆くなった爪に負担をかけてしまいがちです。有機溶剤(アセトンなど)配合の除光液は爪の水分・油分を取り除いてしまい、乾燥しやすいため使用後の保湿ケアが大切です。有機溶剤フリーの除光液は、ネイルカラーのラメ等が落ちにくいという点がありますが、刺激臭は少なめです。抗がん剤の副作用で弱った爪には、有機溶剤を含まないものをおすすめです。ネイルカラーや除光液を使用する際の参考にしてみてください。



ネイルサロンで
相談するのも
おすすめです!

抗がん剤による皮膚障害や
治療中のスキンケアの
アドバイスが満載!!



ご希望の方に
こちらのパンフレットをお渡ししています。

爪の副作用の例 症状には個人差があります。気になることがあったら、早めに医師や看護師に相談しましょう。



変色・隆起・陥没



爪周りの炎症



爪の欠損、爪床痛

抗がん剤治療を行って、外見が変化してしまったとしても、あなたご自身が変わってしまったわけではありません。外見の変化は女性だけに限らず、男性も同じです。「自分は特別な存在になってしまった」「治療中は特別なことをしなければならない」などと気負わずに、少し気持ちを和らげて、うまく対処できないことがあれば、一緒に良い方法を考えていきましょう。いつでもお気軽に当院【がん相談支援センター】へご相談ください。

【治療による見た目の変化にお悩みの方へ 東大病院 外見ワーキンググループ】
【第12回がんサバイバーシップオープンセミナー アピアランスケアって何だろう?がん患者の外見ケアを考える】
【化学療法を始めるためのアピアランス・ケアブック〜脱毛&爪編〜 一般社団法人アピアランス・サポート東京】
【医療の視点横浜市内でアピアランスケアに取り組む医療者 国立がん研究センター中央病院】
【がん患者さんとそのご家族へアピアランスに関する情報ページ 東京都福祉保健局】
【自分でもできる外見ケア治療中でも自分らしく過ごすために国立がん研究センター アピアランス支援センター】
【抗がん剤治療と皮膚障害 サバイバーシップ】より引用(一部抜粋 一部編集)

がん患者さんの為の就労相談会

退職される前にご相談ください

※ハローワークとは異なり、仕事の斡旋はいたしません。

長野県から派遣された社会保険労務士が就労相談を実施しています。

- 〈相談例〉
- がん告知後に遠回しに退職を促された
 - 傷病手当金や障害年金などの社会保障制度について
 - 治療と仕事の両立へのアドバイス など

就労相談会日程

申込み締め切り：各開催の前日17時まで

時間：13時～16時

2022年	4/20(水)		10/19(水)
	5/18(水)		11/16(水)
	6/15(水)		12/21(水)
	7/20(水)	2023年	1/18(水)
	8/17(水)		2/15(水)
	9/21(水)		3/15(水)

秘密
厳守

相談
無料

相談時間
1人30分

※現在新型コロナウイルスの関係で、お電話でのご相談も受付けております。詳しくはがん相談支援センターにお問い合わせください

ハローワーク出張相談会も行っています

ナビゲーターが病院に出向き、あなたの特性や病状などに応じてマンツーマンで仕事を探します。治療と両立できる仕事を探したい方、治療のために退職され、再度仕事を探したい方など相談をお受けしています。相談後は最寄りのハローワークに繋ぐこともできます。

手作りタオル帽子をご用意しています！

がんサポートセンター内で、これからがん治療を始める方、現在がん治療中の方を対象に手作り帽子をさしあげています！

手作り帽子は、サロン陽だまりのボランティアさんが心を込めて作ってくださったものです。

タオルの寄付
お待ちしております！

- フェイスタオルサイズ
- 未使用のもの
- 企業名がないもの

※白無地以外のものをお願いします。

柄は落ち着いた感じのものや明るいデザインのもの大歓迎です。

がん患者さんの食事レシピ検索サイトCHEER(チアー)より

おすすめレシピ紹介

さんま缶で和風ショートパスタ

サラダマカロニは小ぶりで軟らかく、噛みやすいのも特徴です。缶詰を活用すれば味付け簡単です。



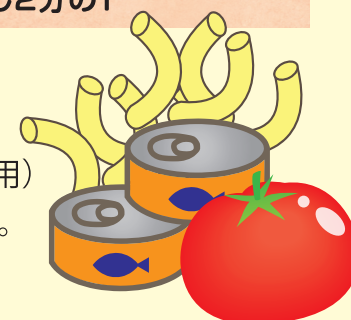
材料(2人前)

- サラダマカロニ：60グラム
- さんま蒲焼缶：60グラム
- トマト：40グラム
- レタス：中くらいの葉2枚
- 大葉：1枚
- A 豆乳：2分の1カップ ●塩：ひとつまみ
- しょうゆ：小さじ2分の1

栄養量(1人分)エネルギー：211キロカロリー

■作り方

- ①さんま缶は小さめの一口大に切る。(タレも味付けに使用) トマトは皮をむいて、1センチメートル角の角切りにする。レタスは小さめの一口大にちぎる。
- ②大葉は千切りにする。
- ③サラダマカロニを茹で、ザルに空ける。(塩は入れずに表示時間通り茹でる)
- ④ボウルにAの調味料と①、③を入れてよく和える。
- ⑤皿に盛り付け、上に②を飾って完成。



さわやか春雨オレンジサラダ

さわやかな香りで嘔気を軽減。オレンジ以外にも好きな果実でお試ください。



材料(2人前)

- 春雨(乾燥)：6グラム ●レタス：60グラム
- ハム：2分の1枚 ●ミニトマト：40グラム
- きゅうり：20グラム
- オレンジ：50グラム
- オリーブオイル：小さじ1
- しょうゆ：小さじ3分の2
- こしょう：少々 ●白炒りごま：少々

栄養量(1人分)エネルギー：27キロカロリー

■作り方

- ①春雨を茹で、柔らかくなったらザルに空けて冷水で冷ます。その後、食べやすい長さに切る。
- ②レタスは細長く切り、さっと湯通しする。ハムは細く、ミニトマトは半分、きゅうりは千切りにする。
- ③オレンジは皮をむき、半分は一口大に切る。もう半分は絞って果汁にする。
- ④ボウルに①、②を入れ和える。お皿に盛り、③のオレンジを添える。
- ⑤ボウルにオリーブオイル、しょうゆ、③のオレンジ果汁、こしょうを入れよく混ぜる。
- ⑥④に⑤をかけ、白炒りごまを振りかけて完成。

