



がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化 爪、皮膚の障害、脱毛など

2024年7月18日（木）

がん相談支援センター看護師

山嶋ちはる

本日の内容

がん治療に伴う外見
（アピアランス）変化

・ アピアランスケアとは？

・ 爪の変化、ケア

・ 皮膚の変化、ケア

・ 髪の変化、ケアについて

アピアランスケアとは？

- ➡ アピアランスは「外観や人の容貌」を意味する言葉です。脱毛（頭髪、まつ毛、まゆ毛等）、皮膚や爪の変色、爪の変形、手術の傷あとなど、治療によって起こる外見の変化の悩みに対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます。

治療	変化
手術	身体の一部の喪失：手足の喪失、顎や目の喪失（頭頸部がん） 皮膚：切開による傷跡・瘢痕・ケロイド その他：ストーマ、リンパ浮腫
放射線治療	皮膚：放射線皮膚炎、色素異常、血管拡張、落屑、乾燥、菲薄化、出血 髪：脱毛（頭部に照射した場合）
薬物療法	髪：脱毛、縮毛、多毛、剛毛、変色 皮膚：乾燥、湿疹、色素沈着、白斑、ざ瘡様皮疹、手足症候群 爪：伸長遅延、菲薄化、剥離、色素沈着、棒状の線が出る、化膿、脱落、巻き爪、陷入爪

爪の変化や トラブル

がんの治療中には、爪に以下のような症状が出ることもあり、変形や外見の変化や痛みを伴うこともあります。

- 皮膚や爪の色が変わる（色素沈着）
- 爪の周りに炎症が起こる、爪がかかる（爪囲炎）
- 爪の形が変わる（爪が縞模様になる、薄くなりもろくなる）



爪トラブルのケア、対処法について (1)



ケアの基本は清潔・保湿・保護です

爪を清潔に保ち保護材やハンドクリームを指先までたっぷり塗ります。手を洗うたびに塗りなおすとよいでしょう

爪の変色の対処法

- マニキュアを利用する。
- マニキュアは化粧品売り場やドラッグストアで売っているもので構いません。除光液も特別なものでなくてもよいです。
- 爪の周囲に炎症や傷があるときは、普通のマニキュアはしみるのでお湯で落とせるタイプのマニキュアを使うと良いです

爪トラブルのケア、対処法について (2)

爪囲炎のケア方法として



- 爪周囲に出血や浸出液、痛みがある場合でも指と爪の間を広げて、泡立てた石鹸をしばらくのせて圧の弱いシャワーで洗い流すようにする
- 深爪はせず指先から1-2mm出るくらい残すスクエアカットにする
- 水仕事はするときはハンドクリームを塗って綿の手袋をして、その上にゴム手袋をつけて防御する
- 足に爪囲炎がある場合、靴はきつくなく履きやすいものを選ぶ

爪トラブルのケア、対処法について (3)



爪の周りに炎症が起こる、爪が欠けるケア方法について

- EGFR阻害薬でよく生じる副作用です。最初はささくれで始まることもあるので、症状が出る前から保湿剤やハンドクリームで爪の周りを保湿するようにしましょう。
- ひどくなると爪の周りが腫れたり痛みが出たりします。テーピングをしたり塗り薬が必要な時もあります。その時は医師や看護師に相談しましょう。



皮膚の変化 やトラブル

皮膚障害

抗がん剤や放射線などによって、湿疹や炎症、乾燥によるかゆみ、色素の沈着による黒ずみなどが現れます。

- 手や足の一部が赤くなったり腫れたりする、手や足がしびれる、ヒリヒリする（手足症候群）
- にきびのようなぶつぶつができる（皮疹・ざ瘡様皮疹）
- 皮膚が乾燥したり、亀裂（ひび）が入ったりする
- 皮膚の表面の一部が薄く剥がれ落ちる（落屑：らくせつ）
- 皮膚が帯状に赤くなり水泡が現れ、チクチクとした痛みを伴う（帯状疱疹：たいじょうほうしん）

皮膚のトラブル対処法 (1)



スキンケアにより、皮膚の「清潔」「保湿」「保護」を心がけることが大切です

- 「無添加」「敏感肌用」などと皮膚への刺激が少ないことを示す製品もありますが、こだわりすぎる必要はありません。症状がないときには、普段使っているスキンケア製品を使って問題ありません。皮膚が乾燥している場合には、アルコールを多く含む製品を避けて、中性あるいは弱酸性の洗浄料を使うとよいでしょう。

皮膚のトラブル対処法 (2)

<清潔>

- 洗剤に含まれる洗浄成分（界面活性剤）が皮膚へ吸着するのを防ぐため、スポンジやネットを利用して泡をよくたて、皮膚をこすらないように手で丁寧に洗い、洗剤が残らないように十分にお湯で流しタオルを軽く押し当てて水分を取り除きましょう。



皮膚のトラブル対処法 (3)

<保湿>

保湿剤の使い方

- 保湿剤は市販の保湿剤を使用するかまいません。低刺激性、弱酸性がおすすめです
- 普段からこまめに保湿剤は塗りましょう
- 保湿剤の量は指の第 1 関節の量
- 手のひらでおさえるように

皮膚のトラブル対処法 (4)

<保護>

抗がん剤の中には通常の紫外線量であっても、皮膚の炎症などが強く出る「光線過敏症」を起こす薬剤があります。またメラニン色素の生成を促進し「色素沈着」が出やすくなるものもあります

1. 紫外線対策

- 防止や日傘、長袖の上着などで肌の露出を避けて日焼けしないように注意
- 肌が露出する部分には日焼け止めクリームを使用する

2. 衣類や靴の選び方

- 衣類や靴下は、肌への影響が少ないゆったりとした素材のものを選ぶ
- 肌に直接触れる衣類は化学繊維のものはなるべく避ける
- 足に負担のかからないよう足に合った負担の少ない靴を選ぶ



髪の変化や トラブル

脱毛について（１）



- ▶ **脱毛（髪、眉、まつげ）は治療法やその人によって程度は違います。多くの場合、1回目の治療の2～3週間から抜け始めます。帽子やウィッグなど自分に合った準備をしておくで安心です**
- ▶ 髪を短くしておくで、抜けたときの量が少なくなります。髪を洗う時にも、短いほうが抜けた髪が絡みにくくなります
- ▶ 脱毛中は頭皮も敏感になっているため爪は短くしておきましょう
- ▶ ウィッグなしで気軽に外出できるよう帽子を準備する
- ▶ 家の中などではケア帽子やタオルを利用するのも便利です。

脱毛について（２）



ウィッグについて

- ウィッグは店舗、通販ショップで購入できます
- **ウィッグ選びのポイント**
 - **つけ心地**：フィット感や締め付け感。髪のボリュームの変化もあるためサイズ調整ができるものがおすすめ
 - **価格**：ウィッグの価格は数千円～数十万円まで幅があります。価格が高ければ良いとも限りません。自分なりの予算で選んでください。
 - **スタイル**：1番大事なのは「自分に似合う」と思えること



皆さんへ伝えたいこと．．．

がん治療の中で脱毛や皮膚のくすみ、爪の変色などに伴い、外見の変化の体験する方は少なくありません。

治療の肉体的、精神的な負担に加えて一時的に外見が変わることで、自信をなくしたり人に知られたくない気持ちを抱えてしまうことがあります。

そのような外見の変化について、がん相談支援センターでどのように対処をしていくか一緒に考えサポートをさせていただきます。

がん相談支援センターを ご利用ください。

□がん専門相談員が患者さんや家族のがんに関する様々な質問や相談にお答えする窓口です。

□昭和大学横浜市北部病院

がん相談支援センター

電話 045-949-7000（代）（内線）7205

対応は、平日8:30～17:00

ご相談は無料です

当院に通院していない方も相談出来ます。

医療従事者からの相談もできます

