



日常生活で 気を付けてほしいこと



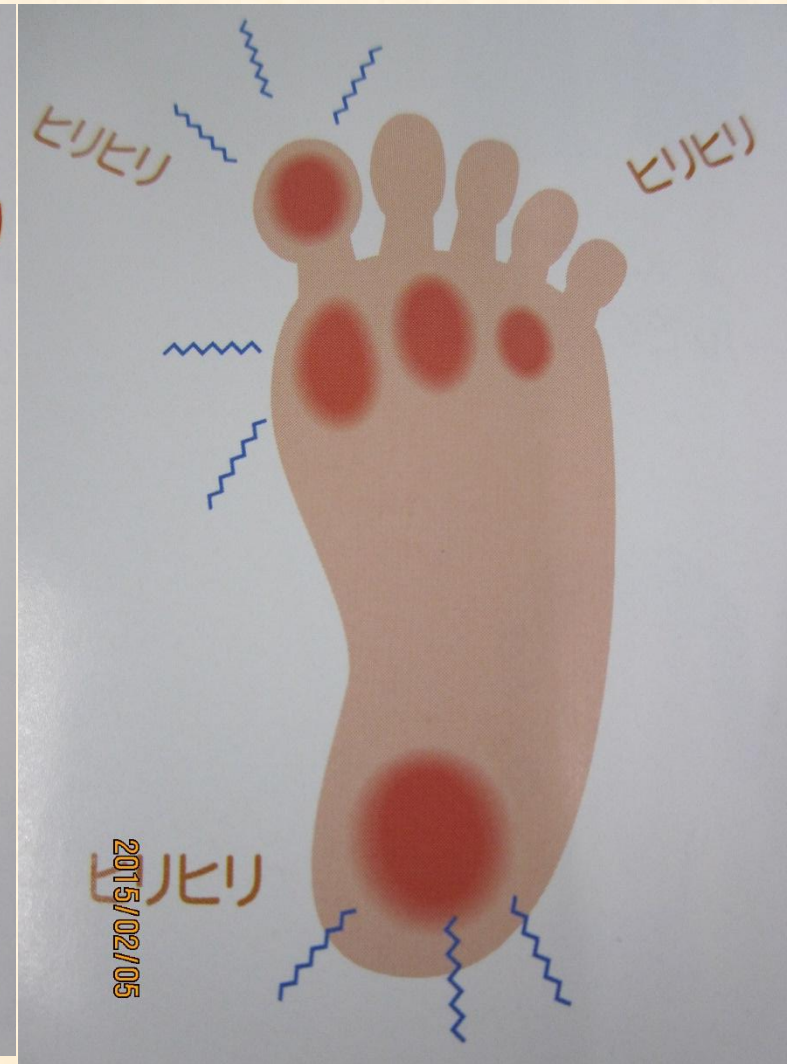
10東 病棟看護師

ネクサバールの副作用の中でも・・・

ネクサバールの副作用で
1番起こしやすい副作用が
手足症候群とよばれる
皮膚症状です。

手足症候群とは、

抗がん剤(ネクサバル)によっ
て手や足の皮膚の細胞が障害
されることによって起こる副作
用のことです。



手足症候群の症状ってどんなもの？

多くは手のひらや足の裏など普段から圧力や摩擦のかかるところ、

角質が厚くなっているところに現れます。

赤くなる、痛くなる、水ぶくれができるなどの見た目の症状だけでなく、千ク千ク感やヒリヒリ感などの皮膚の違和感、ほてい感なども出現する可能性があります。

放置すると日常的な活動や歩行が困難になることも…！！



★手足症候群を予防するために★

心がけてほしいことは…



普段から手足への**過剰な刺激を避け、**
保湿剤などを使って
皮膚を保護、乾燥などを防ぐ！！



手の保護について

・綿100%の手袋を着用しましょう
縫い目も刺激になるので裏返して使ってください★

・長時間の書き物は、持つところが柔らかく
なっているペンを使ってみましょう

・雑巾絞り、硬い蓋の開け閉め、包丁仕事
など、水仕事はできるだけ避けましょう
⇒どうしてもしないといけない時は、
保湿剤を塗った後に、綿の手袋+ゴム手袋を
つけてください

・買い物のおときはショッピングカートやバギー
を使用してください

・パソコンにもキーボードにシリコンカバーを付けると手に優しいよ★



足の保護について

- ・足に合った履きやすい靴、柔らかい中敷きを使いましょう

⇒ 小さな靴、革靴、ハイヒール、
健康サンダルなどは避けましょう

- ・綿の厚めの靴下を履きましょう

- ・屋内ではスリッパを履きましょう

- ・長時間の歩行や立ち仕事、
ジョギングなどは控えましょう

⇒ 休憩をこまめにとりましょう★



その他、生活で気を付けること

- ・熱いお風呂は避け、
40度までを目安と
しましょう

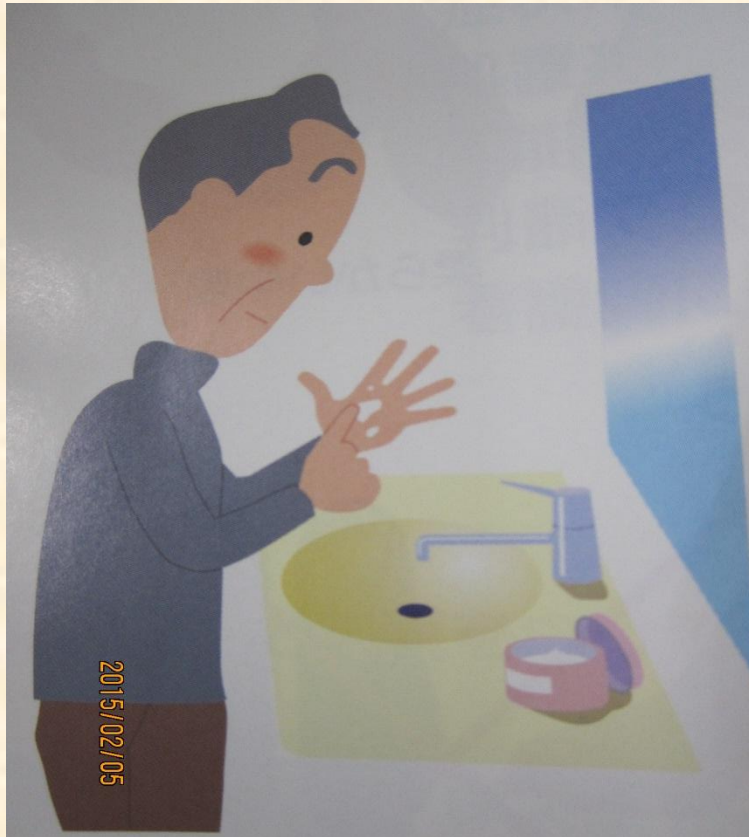
- ・長時間の入浴を避け、
浸かるのは10分程度に
しましょう

体洗う時はナイロンタオルや軽石などは避けて柔らかいタオルや泡で洗ってください。



2015/02/05

お風呂をあがった後や、手を洗った後などは**手足が乾燥しない**
ように、早めに保湿剤を塗るようにしましょう。



★ご清聴ありがとうございました★



