

# 皮膚障害 ハンドフットシンドローム（手足症候群）について

抗がん剤の副作用で起こるハンドフットシンドローム（手足症候群）は、手足の指先、足の裏などの四肢末端部、肘や膝などに起こる様々な皮膚の症状をさします。

## 【原因】

- 抗がん剤によって、手や足の皮膚細胞が傷害されることで起こります。
- 薬を投与して数日から数ヶ月後に症状が出現し、投与量や投与速度に関係します。

## 【症状】

### 1. 初期の症状

- 手のひらや足の裏がうずくような感じや、痺れ感、軽度の痛みを伴う場合もあります。
- 症状の多くは左右同じように出現します。
- 腫れや赤み生じることもあります。

### 2. 後期の症状

- 皮膚がめくれますが、多くの場合その後、症状が落ち着いていきます。
- 症状の改善がない場合は、原因となる薬の投与が中止になります。  
中止後、数週間で改善します。



## 【予防】

### 1. 皮膚を清潔にし、保湿をしましょう。

- 手足を「よく観察する」ことを心がけましょう。
- 清潔にし、皮膚が乾燥しないよう、こまめに保湿剤を塗りましょう。
- 保湿のタイミングは、手を洗った後、お風呂に入った後（10分以内）、眠る前が効果的です。

### 2. 効果的な保湿の方法

- 保湿剤を塗るときは、指の関節など、しわの部分を伸ばして塗りましょう。
- クリームを塗った後は木綿の手袋・靴下を着用して乾燥を防ぎましょう。
- 熱いお風呂や長風呂は乾燥の原因になるので避けましょう。

※症状に応じて処方しますので、ご相談ください。

### 3. 刺激を与えないようにしましょう

- 皮膚への刺激がきっかけで起きると考えられています。
- 治療前から投与中は、刺激から皮膚を守ることが大切です。

#### 【日常生活でのポイント】

- 締め付けのきつい靴下をはかないようにしましょう。
- サイズのあった柔らかい靴をはきましょう。
- ジョギングや長時間の歩行、激しい運動は、控えましょう。
- ぞうきんを絞るなどの皮膚への刺激が強い動作は、控えましょう。
- 掃除や水仕事の際にはゴム手袋を使用し、洗剤の刺激から皮膚を守りましょう。
- 熱いお風呂やシャワーは避けましょう。
- 直射日光に当たらないよう、外出時には日傘・帽子・手袋を着用し、日焼け止めを使用しましょう。



#### 【皮膚の硬い部分のケアを行いましょう】

- 治療前に、手のひらや足の裏の角質が硬くなっていないか確認しましょう。
- 治療によって、手のひらや足裏の角質が硬くなることがあるので、皮膚の状態を事前に整えます。
- 必要に応じて皮膚科を受診し、角質の処置を行いましょう。

#### 【角質処理のポイント】

- 角質を軟らかくする薬剤などを使って保湿しましょう。
- 硬くなった角質は自分で削らず、看護師や薬剤師、医師にご相談ください。

外来化学療法を行う日には、医師診察や、化学療法センター看護師による問診があります。症状があるときは、ご相談ください。

ご心配・ご不安な点などありましたら、下記までご連絡ください。

刈谷豊田総合病院 化学療法センター

Tel 0566-25-8009 (直通)

受付時間 8:30~16:45 (月~金曜日)

