

爪に影響が出ます

と言われたら



家事ができるかな？



仕事するのにどうしよう？

爪への影響は症状が出てくる時期も様々です

ケアの基本は 清潔・保湿と 保護！



爪は清潔に保ち、保湿剤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直すとよいでしょう。

割れやすいときは、マニキュアやテープなどで保護します。

治療によって 症状が 違います！



爪に現れる症状としては、黒っぽく変色したり、薄く脆く割れやすくなったりするほか、爪の周りが炎症をおこしたり、爪の下に出血するなどがあります。

使われる薬剤で異なりますので、担当医や看護師に確認してください。

我慢しないで 相談を！



爪の症状で、日常生活に影響が出て、それを最小限に抑えるための対策もあります。また抗がん剤治療が終わってから症状が気になるときもあります。

小さなことでも我慢しないで、いつでも、私たち医療者に相談してください。

もし、爪に症状がでてきたら… その1

1 爪の色の変化への対応

一番簡単な方法はマニキュアを塗ることで、好きな色を2～3回重ね塗りするだけで、だいぶ見た目が変わります。1週間に1度程度落として塗り替えるようにします。

2 爪が薄く脆くなったときの対応

乾燥すると爪が脆く、割れやすくなります。ハンドクリームやオイルを指先までしっかり塗りましょう。マニキュア（色あり・色なしどちらでもOK）を数回重ねて塗ると補強になります。手袋をはめるのも保護になります。

3 亀裂や剥離、爪甲脱落の対応

色々な対処方法があるので、看護師か裏面の相談先にご相談下さい。

人によっては爪が浮いてくることがありますが、引っかけたりしなければ、痛みはないことが多いのでご安心ください。通気性のよい絆創膏や傷テープで保護しておくといよいでしょう。



皆さんの生活に合った方法を一緒に考えますので、お気軽にご相談下さい！

もし、爪に症状がでてきたら… その2

1 爪の周りの炎症（爪囲炎）のケア

EGFR 阻害剤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しっかりと保湿するようにしましょう。こまめに手洗いをして、清潔にしておくことも大切です。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、塗り薬での治療が必要なときもありますので、早めに主治医に相談しましょう。

2 爪はどうやって切る？

乾燥しているときに爪切りを使うと割れやすいので、爪やすり（ネイルファイル）を使うとよいです。深爪にならないよう、爪の先端が指先と同じ長さになるようにして、四角い形（スクエアカット）に整えます。角は尖らないよう、やすりで丸くします。爪やすりは、紙製や金属・ガラス製などがあります。100円ショップなどでも売っています。

3 マニキュアを選ぶときには？

一般的なスーパーやドラッグストアの化粧品売場で売っている製品を使ってかまいません。除光液も特別なもの（ノンアセトンなど）でなくてよいです。爪の周囲に炎症や傷がある場合だけは、普通のマニキュアや除光液だと揮発性の成分が滲みることがあるので、お湯で落とせるタイプのマニキュアなどを使うとよいです。



対処方法はひとそれぞれです

テーピングをしてよかった。

ニットを着るときに、二枚爪や亀裂の部分が引っかかってしまっていたけど、テーピングをしたら、気兼ねなく着られるようになりました。水絆創膏も使ってみてよかったです。



保湿が重要でした。

爪先が浮いてきた上に、しびれもあったので家事が大変でした。指先が二重になった手袋をはめたら引っかからなくなりました。また、保湿も重要。爪が割れないよう指先までしっかりハンドクリームを塗りました。



マニキュアを塗ることで自信を持って仕事ことができました。

仕事柄、お客様に手を見られるので、爪の変色が気になりましたが、マニキュアの色を工夫することで、自信をもって仕事を継続することができました。



マニキュアの重ね塗りで補強できました。

釣りが趣味なのに、爪が割れて餌がうまくつけられなくて困っていました。でも、妻の透明のマニキュアを何度も重ね塗りして補強したら、バッチリでした！



問合せ先

