

がん薬物療法シリーズ

# 手足症候群

—症状とセルフケアについて—



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構  
倉敷中央病院  
化学療法運営会議

# 目次

1. 手足症候群とは	1 ページ
2. 手足症候群の原因について	1 ページ
3. 手足症候群の症状	1 ページ
4. 症状の出現時期	1 ページ
5. 薬の種類で見る症状の出現部位と特徴的な症状	2 ページ
6. 日常生活への影響	2 ページ
7. 手足症候群のケア	3 ページ
8. 日常生活でのケアのポイント	3 ページ
9. スキンケアの方法	6 ページ
10. 受診の目安	8 ページ
11. 連絡先	8 ページ



## 1. 手足症候群とは

手のひらや足裏、爪の周りに赤み、腫れが起こる副作用です。

がん治療に使用されている薬の種類によって症状は異なります。

## 2. 手足症候群の原因について

がん治療の薬による手足症候群の原因は明らかになっていませんが

- 薬剤による表皮角化細胞の変性
- 汗腺の障害
- 汗腺からの薬剤分泌、などが影響していると考えられています。

## 3. 手足症候群の症状

- 手や足の赤みや腫れ
- ズキズキ、ヒリヒリ、チクチクするような痛みやしびれ
- 水ぶくれやただれ
- 手や足の皮膚の乾燥や角化、ひび割れ
- 色素沈着（黒ずみやしみ、くすみなど）などが認められます。

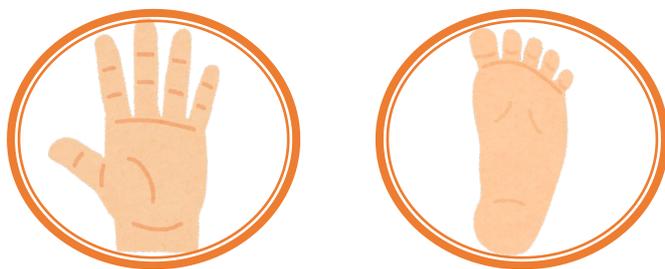
通常これらの症状は身体の左右両側に現れます。また、薬の種類によって症状や現れる部位が異なることがあります。

## 4. 症状の出現時期

使用している薬剤によって出現する時期が違います。

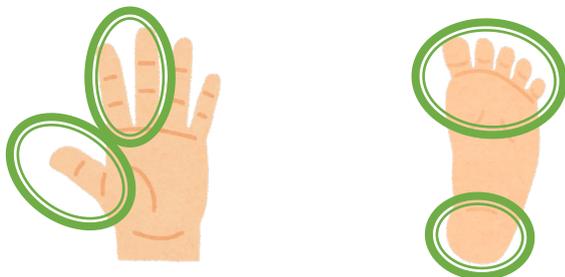
- 抗がん薬（細胞障害性抗がん薬）  
治療開始 **1 ヶ月ごろ**から現れることが多いです。
- 分子標的薬  
治療開始、**数日から 2 週間以内**に現れることが多いです。

## 5. 薬の種類で見る症状の出現部位と特徴的な症状 抗がん薬（細胞障害性抗がん薬）



- **手や足のうら全体**に現れます。
- 皮膚の乾燥や鱗屑（剥離した角質が皮膚表面に蓄積した状態で銀白色のかさぶたのように見えるもの）をとまいます。
- 赤みが全体的に現れることや爪、指、手などに色素沈着がみられます。
- この他、しびれや知覚過敏、ほてり、腫れ、痛みを伴うことや、水ぶくれや表皮が剥がれることもあります。

## 分子標的薬



- **力がかかりやすい手・足部**や**擦れやすい**関節部、かかとなどに集中して現れます。
- 部分的な紅斑から始まり、荷重がかかる部位の**皮膚が硬く**なって腫れます。
- **中身の無い水疱**ができる場合もあります。
- 慢性化すると色素沈着、乾燥、**亀裂**ができることがあります。

## 6. 日常生活への影響

- 痛みのために物をつかんだり、歩くことが困難になる場合もあります。
- 確立した治療法がないため、がんの薬物療法を**一時的に中止する**場合もあります。
- 兆候を早期に発見し適切に対処し症状の悪化を予防していきましょう。

## 7. 手足症候群のケア

- 有効な治療法と予防は確立していないため、原因となるがん治療薬を減量または休薬することですみやかに症状は改善します。
- 治療を再開すると皮膚症状も再び出現するため、日常的ケアで重症化を防ぐことが重要です。

### 予防の3つのポイント

- ①保 湿：普段から保湿剤を用いて皮膚を保護し、乾燥や角化・角質肥厚を防ぎましょう
  - ②刺激除去：普段から手足への過剰な刺激を避けましょう
  - ③角質処理：必要に応じ厚くなった角質を取り除きましょう
- 予防的ケア**が大切です。

## 8. 日常生活でのケアのポイント

手や足の皮膚を**清潔**に保ち、**保護**と**保湿**をしましょう。

### 1) 治療前のケア

- 手のひらや足裏に保湿剤を使用しましょう。
- 保湿剤は1日に数回塗りましょう。
- 角化予防として、尿素軟膏の使用や皮膚科を受診しましょう。
- 水虫の治療はすませておきましょう。

### 2) 治療中のケア

#### (1) 観察

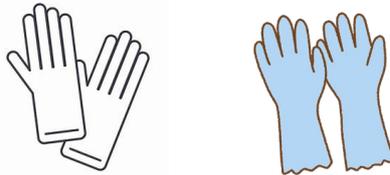
- 手や足を観察し、症状に早めに対応しましょう。
- 観察が難しい部分は、手鏡などを活用しましょう
- 手や足に目に見える変化がなくても、手や足のしびれ、ピリピリするような感覚、やけどをした時のような痛みが起こることがあります。

## 具体的な症状

本のページが開きづらい、お札が数えづらい、箸や包丁が持ちにくい、入浴時に手足の皮膚がしみる、革靴を履く時に違和感がある、スーパーのビニール袋が開けられない、パソコンのキーボードが打ちづらいなど、違和感がある部位は注意していきましょう。

### (2) 手の保護

- 炊事・水仕事の際には、**木綿の手袋**の上から**ゴム手袋**をして洗剤などに直接触れないようにしましょう



- 庭いじりをする時は**手袋**をし、傷を作らないようにしましょう。
- 手洗いや水仕事の後は**保湿剤**をこまめに塗りましょう。



### <気をつける作業>

- 指や手に負担**をかける作業（筆記、調理器具の使用、パソコンやゲームなど）を長時間行うことは避けましょう。
- きつい指輪は**皮膚を締め付ける**ので注意しましょう。



### (3) 足の保護

- 足の裏や爪の状態を観察しましょう。
- **深爪は避け**、やすりなどで滑らかに保ちましょう。
- 革靴やハイヒール、健康サンダルのように圧力が一箇所にかかる靴は避け、**先端が幅広く足にあったやわらかい靴**を履くようにしましょう。
- 室内はスリッパや**木綿の厚めの靴下**を使用して足を保護しましょう。
- エアロビクス、ジョギング、長時間の歩行、立ち仕事など、**足に負担のかかる過度な動作**は避けましょう。

### (4) 熱刺激を避けましょう

- **熱い**風呂やシャワーを避けましょう
- **長時間**の入浴は避けましょう

### (5) 皮膚の圧迫や傷の予防

- **過度に締め付ける**下着や靴下の着用は避けましょう。
- 雑巾絞りや**重い**荷物を持つと手や指に負担をかけるため避けましょう。
- 瓶やペットボトルの蓋を開けるときは、圧迫を出来るだけ軽減するようオープナーなど使用し工夫しましょう。
- ナイロンタオルの使用は控えましょう。

#### 手や足の皮膚に負担がかかる動作



## (6) 日焼け予防

- 外出時は日焼け止めクリームを使用するなど、直射日光に当たらないように帽子や日傘、長袖の上着、手袋などを使用しましょう。



## (7) 二次感染予防

- 清潔を心がけましょう。
- **けが、虫刺され**に気をつけましょう。

## (8) 医師から処方された外用薬の塗布

- 指示された用法を守って塗布しましょう。
- 体調に合わせて入浴し、できれば重ね塗りは避けましょう。

# 9. スキンケアの方法

## 1) 保清：皮膚を清潔に保ちましょう

- 石鹸は低刺激性（添加物が少ない、弱酸性）のものを使用しましょう
- 手のひらで優しく洗いましょう。

### 泡の作り方

- 泡立てネットなどを使用しましょう。
- 泡は手のひらいっぱいに作りましょう。
- 逆さにしても泡が垂れないような硬さまで作りましょう。
- 泡で出てくるポンプ式の石鹸を利用してもよいでしょう。



## 2) 保湿：皮膚を乾燥させないようにしましょう

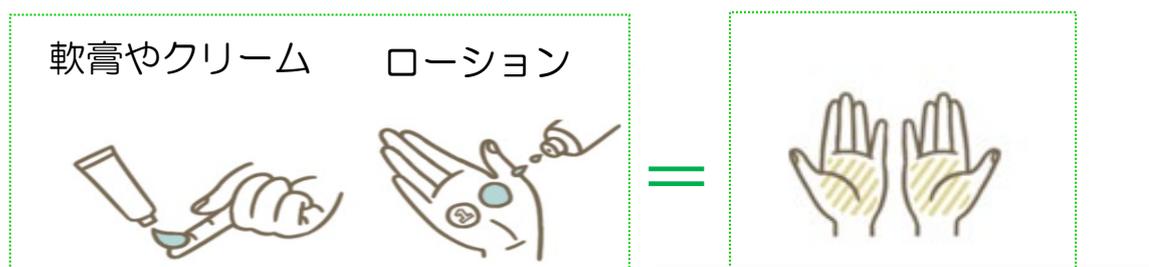
- 保湿ケアに使用するローションやクリームは、香料や添加物が少なくアルコール成分が入っていないものを選び、たっぷり塗りましょう
- 朝、夕、入浴後、就寝前など、こまめに保湿剤を塗るようにしましょう。
- 手洗いやお風呂のあと水分の**押さえ拭き**を行い、皮膚がしっとりとしているうちに**(目安は10分以内)**に塗りましょう。

### <保湿剤の量の目安>

軟膏やクリームは人差し指の先から第一関節までの量（約0.5g）

ローションは1円玉大（約0.5g）

この量が**成人の手のひら約2枚分**に対しての**必要な量**です。



### <保湿剤の塗り方のコツ>

- 塗る前に、保湿剤を手のひらで温めると浸透しやすくなります。
- 保湿剤を塗りたい部分に分けておきましょう。
- 皮膚の細かい溝（皮溝）は横方向に入っているのので、**横方向**に伸ばしましょう。

腕に保湿剤を  
数か所に分け  
てつける



- **擦り込まないよう、手のひらで包み込むよう**に浸透させましょう。
- 就寝前には使用量を若干多めにして手袋や靴下を着用しましょう
- 洗顔後は、化粧水や乳液、クリームを重ねづけすると効果的です

## 10. 受診の目安

手足症候群について下記のような症状や不明なことがあるときは、病院に連絡もしくは受診をしてください。

- 発熱がある場合
- 痛みが強い場合
- 水疱ができた場合
- 対応で分からないことや困ったことがある場合

## 11. 連絡先

倉敷中央病院（086）422-0210（代表）

外来各科内線番号

血液内科	3971	泌尿器科	3890
呼吸器内科	3972	外科	3976
消化器内科	3973	呼吸器外科・脳外	3848
リウマチ内科	3973	婦人科	3889
耳鼻科	3888	化学療法センター	3960

- 各診療科と外来化学療法センターの電話対応は、平日の8:30~16:00です。

**お一人で悩まず、医師や看護師に遠慮なく相談して下さい。**

作成日 2022 年 5 月 20 日