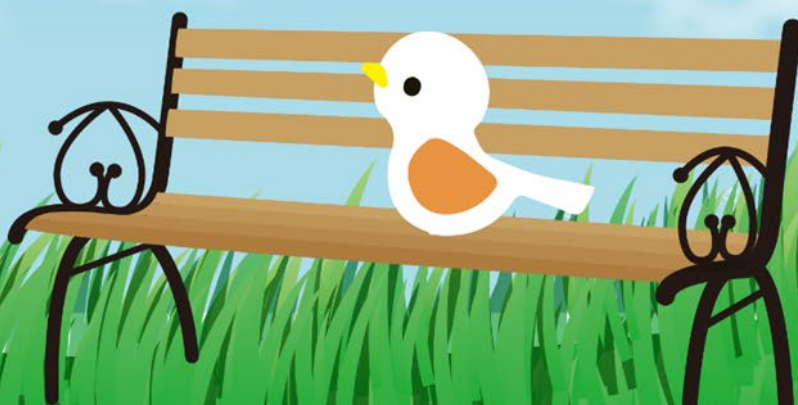


がん薬物療法シリーズ

爪のセルフケアについて①

—爪の変形・剥離—



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. 爪について・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 ページ
2. がんの治療に伴う爪の変化について・・・・・・・・・・1 ページ
3. 爪の変化が表れやすい部位・・・・・・・・・・1 ページ
4. 爪の変形と剥離について・・・・・・・・・・2 ページ
5. 爪のセルフケア・・・・・・・・・・3 ページ
6. 症状が良くならないときは・・・・・・・・・・5 ページ
7. 連絡先・・・・・・・・・・5 ページ



1. 爪について

- 皮膚の一部である爪は、髪の毛と同じケラチンというたんぱく質できていて、**毎日 0.1 mm**くらい成長し、1 か月で 3.0~4.0 mm伸びます。
- 爪は生え始めから完全に生え替わるまで3~4 ヶ月かかります。
- 足の爪は手の爪に比べると成長が遅いといわれています。
- 指の爪は、指先の保護、ものをつまみやすくする、指腹に加える力を支える役割があります。
- 足の爪は、体重を支え立つという動作や歩く・走るなど、足を蹴りだす力を助ける役割があります。

爪は手や足の動きに深く関係しています。

爪の変化や爪囲炎で強い痛みなどが出現すると、物を持つこと、立つこと、歩くことなど、手足を使う動作が困難となる場合があります。

2. がんの治療に伴う爪の変化について

- **爪の変形**：爪が薄くなる、爪の表面がでこぼこになる、爪に白い横溝が1本から複数本あらわれる。
- **色の変化**：褐色や黒ずみへ変色。
- 爪がはがれる（**剥離**：はくり）・**欠ける**などがあらわれることがあります。
- **爪の下の出血や膿**
- **爪の周りに炎症**（爪囲炎：そういえん）

3. 爪の変化が表れやすい部位

- 主に手指や足の親指など**力がかかる部位**に現れやすいです。
- 薬の種類によって症状や現れる部位が異なることもあります。

4. 爪の変形と剥離について

症状発現と爪の再生の時期

- 爪は新陳代謝が活発なため、がんの治療薬によって成長のサイクルが阻害され、さまざまな障害が起こります。
- 治療開始の **3~27 週後** と幅広く、症状の現れ方は多様です。
- がんの治療薬で生じた爪の変色、変形は、抗がん剤の投与が終われば、手の爪は半年、足の爪は 1 年ぐらいで元通りに再生すると言われますが、個人差があります。

症状

- 軽症のうちには痛みや目立った症状はありませんが、変色や変形が起こります。
- 治療を続けていると、変色や変形、剥離などの症状が強くなり、指先のひび割れや脱落が見られるようになります。
- ズキズキとした痛みをともなうこともあります。
- 重症化すると、爪の下に血が混じったような浸出液（しんしゅつえき）や、血腫（血豆）ができ、悪臭をともなう膿（うみ）がたまることもあります。

主ながん治療薬と爪の障害

- **パクリタキセルなどのタキサン系**：爪の変形、色素沈着、剥離、爪の下の出血や膿が生じることがあります。
- **EGFR 阻害薬をはじめとした分子標的薬**：爪が薄くなり、先端が欠けたり、変形を生じることがあります。
- **マルチキナーゼ阻害薬**：手足症候群が重症化して、湿疹が爪周辺にまで及び、爪の脱落が生じる場合もあります。

日常生活への影響

- 欠けた爪に服が引っかかることがあります。
- 爪の剥離や脱落により、ものをつかみにくい、ボタンをかけにくいなど、指先の細かな作業や力を入れた作業がしづらくなります。
- 変形は、抗がん剤の投与が終われば、手の爪は半年、足の爪は1年ぐらいで元通りに再生します。



気をつけたい症状

- 傷のある場所から**感染**することで爪囲炎の症状が出現することがあります。
 - タキサン系の抗がん薬で爪が**分厚く**なっているときに起こりやすくなります。
- 治療前から爪に白癬菌がある場合は、清潔ケアや皮膚科受診をしましょう。



5. 爪のセルフケア

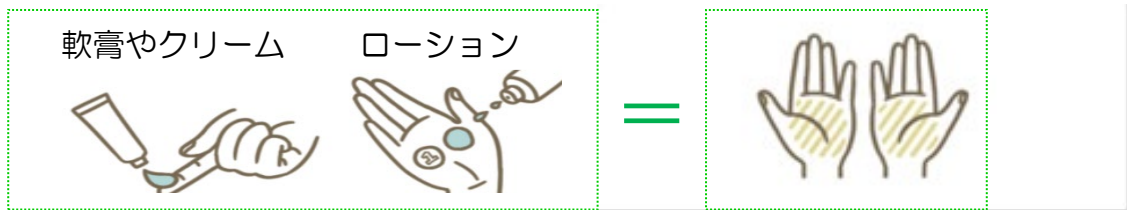
ポイントは保湿・保護です

保湿

- 乾燥は変形した爪の部分にひび割れを生じやすくなり、剥離や脱落が起こります。
- 手洗いや入浴後は、その都度、**ハンドクリーム**や**爪用オイル**を塗りましょう。
- 余裕があるときは、爪用オイルを塗り、爪の根本部分をやさしくマッサージをしましょう。
- **擦り込まない**ように優しく塗りましょう。



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 0.5 g）

ローションは 1 円玉大（約 0.5 g）

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。

マニキュア

- ・保護・補強目的で塗ります。ベースコートと呼ばれる透明な下地を塗ってからマニキュアを塗ります。よりきれいに仕上げたい場合は、トップコートという透明なマニキュアを塗りましょう。爪の変色のカモフラージュにもなります。（詳しくは爪の変色のパンフレットをご参照下さい）

液体絆創膏・粘着包帯

- ・爪や爪周囲の皮膚がひび割れているときは、服などの布製品にひっかかり、爪が割れる可能性があります。
- ・出血や浸出液がない場合は、液体絆創膏や粘着包帯などで保護・補強をしましょう。
- ・粘着包帯は、絆創膏などよりも粘着力が低いため貼り換えが簡単で爪への負担もありません。ドラッグストアや百元均一ショップでも購入できます。



爪用やすり

- ・爪を短くするときは、爪切りは使わずに爪用のやすりハサミタイプのニッパーを使用します。**短くなりすぎない**ように注意しましょう。
- ・爪用のやすりは往復させず**一方向**に動かすと、先端が滑らかに仕上がります。
- ・爪がはがれそうなときは、皮膚科を受診し爪の状態を相談しましょう。



6. 症状が良くならないときは

- 早めに主治医に相談しましょう。
- 主な治療は、抗菌薬の内服や塗り薬、血腫や膿の除去を行います。痛みが強く日常生活への支障が大きいときには抗がん薬を一時的休み、症状が落ち着くのを待ちます。

7. 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