# がん薬物療法シリーズ

# 爪のセルフケアについて③

一爪囲炎—



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.	爪囲炎について・・・・・・・・・・・・・・2ページ
5.	爪囲炎のセルフケアについて・・・・・・・・・3ページ
6.	症状が良くならないときは・・・・・・・・・・・6ページ
7.	連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



# 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ヵ月かかります。
- ・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. 爪囲炎について

#### 発現時期

- ・薬剤の種類によってかなり差はあります。
- ・治療開始の6~8週間にもっとも多く発症します。
- 約5~6か月後に症状が現れることもあります。

#### 症状

- 爪の周りの赤みや腫れ、症状がすすむと浸出液がみられます。
- さらに赤く肉が盛り上がった肉芽を形成します。

#### 症状と日常生活への影響

- 軽 症:軽度の赤みや腫れはありますが、痛みはないため日常生活は差し支えありません。
- ・中等症: 赤みや腫れがあります。ときどき痛みを感じるため、日常生活の作業に 差し支えることがあります。
  - 例) ゴルフや釣りなど道具を握ること、食事の準備や水仕事、 歩くことに制限が生じます。
- ・重 症: 赤みや腫れが明らかで、強い痛みが常にあります。日常生活の 作業や歩きにくさが生じます。
  - 例)携帯電話やスマートフォンの操作、ボタンかけなどの指先を 使ったことができなくなります。

#### 爪囲炎の予防

・ 爪囲炎に対する有効な治療法はありません。このため、できるだけ予防することに 努めましょう。

# 5. 爪囲炎のセルフケアについて

#### 爪の観察

手の爪や足の爪をよく観察し、早期対応で症状が悪化するのを予防しましょう。

#### 清潔

- •洗浄剤をよく泡立て、指先をやさしく洗います。爪と皮膚の間も清潔にしましょう。
- 足の指は、入浴時に 1 本 1 本を丁寧に洗いましょう。

#### 保湿•保護

- ささくれから爪囲炎になることもあるため保湿をしましょう。
- 指先を締めつけない薄手の手袋を使用しましょう。
- 水仕事をするときはゴム手袋をしましょう。
- 手洗い・入浴後は保湿剤を爪まで塗りましょう。

#### 爪切り

- 深爪や巻き爪にならないようスクエアカット方法で爪を切りましょう
- - - ①爪は少し伸ばして、一文字に切りにします。
  - ②爪の角は、爪やすりを使って一方向に動かして丸く なるように削りましょう。
  - ③深く切らないようにしましょう。

### テーピング

・爪が皮膚に食い込むと悪化するため、皮膚をひっぱりながら斜めにテープを巻き付けるスパイラルテープ法で爪と皮膚の間に隙間を作りましょう。





#### テーピングの具体的な方法

- 使用するテープは伸縮性のないタイプを選びましょう。
- テープは幅 1.0~1.5 cm、長さ約 10 cmをカットしたものを準備する。
- カットしたテープの端を患部ギリギリのところに貼り、下方向に引っ張るように しながら、らせん状に巻いていきましょう。
- ・ポイントは、巻き始めの指先は強めに引っ張り、それ以降は緩やかに巻いていきま しょう。
- 注意点:強く巻きすぎると指先に血が通わなくなってしまいます。
- テープは濡れても大丈夫ですが、入浴後に1日1回は交換しましょう
- •ステロイドの軟膏を塗るときは、テーピングをした後で、その隙間に塗りましょう。

#### 日常生活での工夫

• 締め付けや圧迫などの刺激が指先にかかると、爪囲炎は悪化しやすいです。



できるだけ刺激を与えない工夫が必要です。



#### 手の保護

- ・普段から木綿の手袋を使用しましょう。
- ・水仕事の際には、**保湿剤**を塗った手に**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。





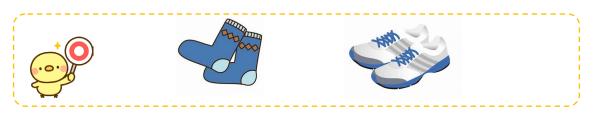


指先に負担をかける作業:長時間の筆記やゲーム、かたい蓋の開け閉め、雑巾を強く絞る、長い時間水に触れる、重い荷物を持つなどは避けましょう。



#### 足の保護

- 締め付けのある靴下は避け、木綿の厚手の靴下を履きましょう。
- 足に合ったやわらかい靴(ウォーキング用の靴など)を選びましょう。
- •指に当たる部分にパッドを当てたり、中敷きを入れたりして刺激を緩和しましょう。
- 家の中でもスリッパを使用して足を保護しましょう。



- サイズの合わない小さめの靴、革靴やハイヒール、指先が出てしまうサンダルは 避けましょう。
- エアロビクス、ジョギング、長時間の歩行、熱い湯での足湯は避けましょう。



#### 6. 症状が良くならないときは

主治医に相談し、早めに皮膚科を受診しましょう。

#### 爪囲炎の治療には

- 症状に合わせてステロイドの塗り薬。
- 外科的切除。
- ・部分抜爪: 爪が皮膚にくいこみ、痛みが強いときは、原因となって いる爪の部分的な切除を行う場合もあります。
- 凍結療法:液体窒素を用いて肉芽を凍結させる方法などがあります。
- \*症状に合わせてがんの治療薬の減量・中止・変更についても検討されます。

# 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