

がん薬物療法シリーズ

# 皮膚障害

—ざ瘡様皮疹について—



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. ざ瘡様皮疹とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 ページ
2. ざ瘡様皮疹の原因について・・・・・・・・・・1 ページ
3. 症状について・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 ページ
4. ざ瘡様皮疹の治療・・・・・・・・・・・・・・・・2 ページ
5. 日々のセルフケア・・・・・・・・・・・・・・・・2 ページ
6. 連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ



## 1. ざ瘡様皮疹とは

- **にきびのような**皮疹やかゆみ、ヒリヒリするような痛みを伴うような症状です。
- 好発部位は頭部・顔面、前胸部、下腹部、背部、四肢です。
- 分子標的薬によるがん治療でもっとも出現頻度が高いです。
- 皮膚障害の出現頻度は45～100%で、若年の男性に多い傾向があります。

## 2. ざ瘡様皮疹の原因について

- 分子標的薬の EGFR 阻害薬で現れることが特に多いです。EGFR は、表皮や皮脂腺や汗腺の基底細胞に多くあるため、皮膚の症状が出現しやすいです。
- 抗がん薬の投与後 1 週間ごろより出現し、2～3週間後にピークを迎え、その後、軽快することが多いです。
- 重症例は、全体の10%以下とされていますが、使用する薬剤によって、症状の度合いや頻度は異なります。
- 医師と相談し、皮膚科への紹介も行っています。

## 3. 症状について

- 症状の特徴は皮脂腺に、にきびのような赤いブツブツとした皮疹ができます。
- にきびとは異なり細菌感染はしていません。
- **軽 症**：顔の皮脂が多い部位に現れます。20 個前後の皮疹と膿疱を認めます。  
頭部→体幹→四肢へと現れることもあります。
- **中等症**：顔面と体幹に全体で 50 個前後の皮疹と膿疱を認めます。  
疼痛やかゆみを時に感じます。
- **重 症**：顔面、体幹、四肢に全体で 100 個前後の皮疹と膿疱を認めます。  
疼痛やかゆみを常に感じ、他人との面会がおっくうに感じます。

## 4. ざ瘡様皮疹の治療

早めに皮膚科を受診しましょう。

- **軽症**：症状に合わせたステロイドの外用薬を使用します。

頭部はローション剤、顔や体幹はクリームなど使用します。

- **中等症**：軽症よりも強いステロイド外用薬を使用します。

症状に合わせて抗菌薬を使用することがあります。

また、かゆみなどの症状に合わせて薬を使用します。

- **重症**：症状に合わせてステロイドの外用薬・内服薬や抗菌薬を使用します。

また症状によっては、がん治療の薬をお休みする場合があります。

\*合併症として蜂窩織炎などの感染症を併発すると赤みや疼痛、熱感など症状が現われます。すぐに受診をしましょう。

## 5. 日々のセルフケア

ポイント：保清・保湿・保護

### 1) 保清：皮膚を清潔に保ちましょう

#### 顔や体の洗い方



- 熱すぎるお湯は、肌が乾燥しやすくなるためぬるめのお湯を使用しましょう。
- 洗剤は、できるだけ肌への刺激が少なく、汚れや軟膏が十分に落とせるものを選びましょう。
- 泡立てネットなどを使用して、よく泡立てましょう。
- ゴシゴシこすらず、手指の腹で泡を転がすように優しく洗いましょう。
- 洗い終わったらぬるめのお湯で十分にすすぎましょう。

- 水分は、やわらかいタオルを軽く押し当ててふき取りましょう。
- 皮膚を傷つける可能性のあるナイロン製のタオル・ブラシ・軽石は使用しないようにしましょう。

## 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。



## 髪の洗い方

- シャンプーは無香料、無着色、アルコールが入っていないなど、刺激の少ないものを使用しましょう。
- シャンプーはそのまま頭皮に乗せず、泡立ててから使用しましょう。



泡の作り方：洗面器にシャンプーを2プッシュくらい入れ、シャワーで勢いよくお湯を入れると泡が簡単にできます。

- 洗う時は頭皮を指の腹でなでるように洗いましょう。
- リンスをする場合は頭皮につけず、毛先のみにつけましょう。
- シャンプーやリンスが残らないようにしっかりと洗い流しましょう。



## 強いざ瘡様皮膚炎がある場合の髪の洗い方

- 汗や皮脂、汚れ、炎症などが固まって分厚いかさぶた（痂皮：かひ）のようになることがあります。頭皮では、かさぶたと毛髪が絡まってしまいます。
- 洗い方は、温かいタオルやシャワーで頭皮を湿らせます。オリーブオイルを塗り10～20分置いてかさぶたをふやかして、やさしくかさぶたをはがしていきます。このとき、無理やりはがそうとしないでください。石鹸やシャンプーの泡でやさしく洗い流して、ステロイドの外用薬を塗りましょう。

## 髭剃り

- 髭剃りにはなるべく刺激の少ない**電気シェーバー**を使用しましょう。
- 電気シェーバーを持っていないほうの手で皮膚を軽く引っ張り、毛幹を立てて、皮膚と直角になるように**軽く押し当てましょう**。**皮膚の上を滑らさない**ようにしましょう。
- 使用前に蒸しタオルなどであらかじめ皮膚を柔らかくしておくといいです。
- 無香料・無着色の刺激の少ないシェービングフォームやジェルまたは洗浄剤の泡を使用し、皮膚がこすれないようにしましょう。
- 切れ味の良いものを使用しましょう。
- 日々のひげそりが皮膚の負担になることもあるため、週末は剃らないなど皮膚を休める日を作りましょう。



## 2) 保湿：皮膚に潤いを与えましょう

### 保湿剤の使い方

- 洗顔や入浴後に水分を拭き取ってからすぐに塗りましょう。
- 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 0.5 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。



## 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



- 保湿剤は**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

## 3) 保護：刺激を避けて皮膚を守りましょう

- 直接肌に触れる衣服は化学繊維のものを避け、刺激の少ない綿素材を選びましょう。
- 締め付けすぎないゆったりとした衣類を着用しましょう。
- ファンデーションを塗る前には保湿をしましょう。
- ファンデーションのスポンジは細菌の温床になるためこまめに洗いましょう。

- 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。



## 6. 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