これからがん治療をはじめる方へ

爪に影響が出ます と言われたら

爪への影響は症状が出てくる時期も様々です

治療によって症状が違います！

爪に現れる症状としては、しま模様が出たり、黒っぽく変色したり、薄くもろく割れやすくなるほか、爪の周りが炎症を起こしたり、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、薬剤師に確認してください。

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。

我慢しないで相談を！

爪の症状で、日常生活に影響が出ても、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す。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 爪が薄くもろくなったときの対応

乾燥すると爪がもろく、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。

3 亀裂や剥離、デコボコ、爪甲脱落（そうこう）の対応

色々な対処方法があるので、担当の看護師など医療者にご相談ください。
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などで保護しておくとよいでしょう。

指先の症状は目につきやすく気になることが多いです。お気軽にご相談ください！

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 阻害薬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、入浴後の爪が柔らかいときが、切りやすいです。爪やすり（ネイルファイル）を使う方法もあります。短く切りすぎて深爪にならないよう注意しましょう。爪の角はとがらないよう軽くやすりをかけて整えます。

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構いません。
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し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

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。手袋をして家事をすると引っかからず安心でした。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。

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。

マニキュアを塗ることで自信を持って仕事ができました。

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

本リーフレットは、横浜市、横浜市内でアピアランスケアに取り組む医療者、
国立がん研究センター中央病院が協力して制作しました。令和元年9月作成（改訂令和４年９月）