

第16回 ハートシェア 終了しました。

「どうしていますか？ 抗がん剤による皮膚トラブル」

H23年3月24日開催

今回はどんな会？

抗がん剤の種類によって、皮膚の黒ずみや、ニキビのような発疹、乾燥に伴うひび割れ、爪の周りの炎症などの副作用が出る場合があります。がんの治療とはいえ、周りの人の目が気になったり、仕事や家事に支障がでたりと、日常生活に悩んでいる方は少なくありません。

今回は、抗がん剤による皮膚のトラブルに対するやりきれない思い、皮膚のトラブルの対処や工夫について語り合い共有しあう場となりました。同じ境遇の患者さん同士だからこそ、心底分かり合い、共感することができたようです。

ミニ講演「抗がん剤と皮膚トラブルの関係」担当：皮膚・排泄ケア認定看護師 丹野 博美

参加者 7 名（男性 4 名、女性 3 名）

当日スタッフ

皮膚・排泄ケア認定看護師	丹野 博美
乳腺外科主任部長・外科部長	赤羽 弘充
がん相談支援センター相談員	小玉 かおり
臨床心理士	大盛 久史
富良野協会病院看護師	吉田さん(見学)

各グループで語り合った内容です！

抗がん剤による皮膚トラブルについて困っていること、つらいことについて

- 手のひら、足のひらと皮膚がうすくなりひび割れる
- かかとが割れる
- 手足のしびれ 2ヶ月くらいでよくなるといわれたけど、変わらない 心配
- 冷たい飲み物などを持つと痛い ピリピリする
- 腕がガサガサ
- 味覚が変わった。味がしない、うまくない 治療後戻った
- 人前に出た時かっこいいものじゃない
- 指先が割れている
- 爪がやわらかくなって裂ける 深爪になる
- 全身がかゆい

- 保湿のため夜に手袋をつけて寝るが、起きたらはずれてる

自分で行っている対処法、工夫していること、話していて浮かんだアイデアなど

- 洗い物をするとき手袋をする
- ひび割れのところにラップをする 保湿剤をぬってラップ or 綿手袋
- 水仕事や入浴後はすぐに皮膚科の薬か保湿剤をぬる
- 弱酸性のシャンプー、石鹸を使う
- 体を洗う時、やわらかめの繊維を使う
- 外出時(夏場)は長袖、長ズボンを着用し、虫が入らないような服装をする
- 手足を冷やさないように気をつける 寝る前には靴下をはく、外出時は手袋
- 漢方薬
- つまようじで割れているところに薬をぬる
- がまんして付き合っていくしかないかと割り切るところも必要 悪くなったらどうしようと心配
- 情報はいっぱいあるけど、ありすぎて混乱する 先生にも相談
- 緩和ケアでも相談する
- 外来看護師にすすめられ、皮膚科で相談した

皮膚・排泄ケア認定看護師さんの
ミニ講演



ミニ講演では丹野看護師が 日常生活の工夫、スキンケアの方法、グレード分類、スキンケア用品・外用薬の紹介について大変わかりやすく解説してくださいました。またセッションでの話題についても取り上げ、弱酸性のシャンプーや石鹸の中でも低刺激性のものやアトピー用のものがよりやさしい使い心地であることなどワンポイントアドバイスを下さいました。

参加者はうなずきながら話を聞いており、終了後はお話を聞けてとてもよかったと感想がありました。

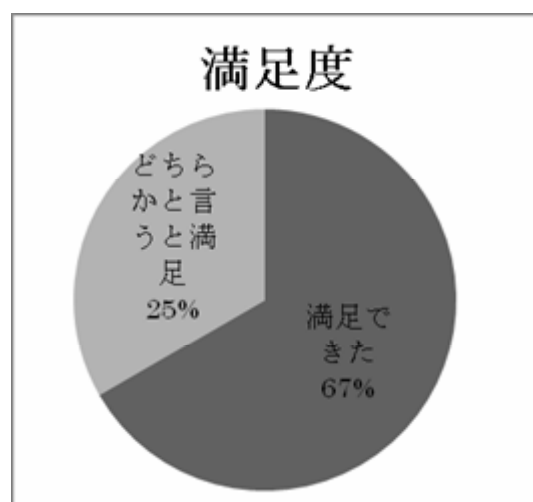
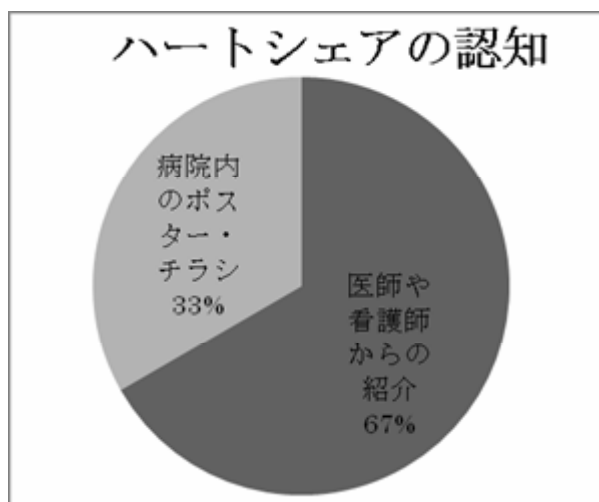


話し合いに参加した医師から
アドバイス

医師の立場からアドバイス(赤羽医師より)

赤羽先生:「みなさんが困っていることは、一見すると同じような問題に見えるけど、違う種類の問題が入り混じっているように見えました。例えば神経障害によるもの、血流障害によるもの、皮膚のトラブルによるものなどがあると思われます。神経障害について心配している人がいましたが、抗がん剤治療後は悪くなることはありません。それぞれの問題は対処の仕方が違うので、主治医に相談してみるのが良いと思いました。中には時々見たことがない症状が出る人もいますが、いろいろ調べて対策を考えることでこちらも勉強させてもらえます。もし何か気になることがあれば遠慮なく主治医に相談してみてください。」

セッションで出た話題についてとてもわかりやすく解説していただき、医師の立場から貴重なアドバイスを下さりました。



【当日の様子】



今回は男性の参加者が4名、女性の参加者が3名でした。最初は参加者のみなさんに少しかたい雰囲気でしたが、語り合う中で少しずつ打ち解け、お互いの困っていることやつらさを共感しあえる雰囲気ができあがっていったように感じました。

後半になってそれぞれ工夫していることを情報交換、さらに皮膚・排泄ケア認定看護師の丹野さんのミニ講演で皮膚トラブルの対処法のポイントについて教えてもらうことができ、「大変参考に

なった」とある参加者は話していました。また、赤羽先生もオブザーバーとして参加していただき、話題にあがっていたことについて医師の立場からアドバイスをしていただきました。

参加者同士で語り合うだけでなく、専門のスタッフと直接話せる機会を持てたことで、参加者にとって大変有意義な時間となったようです。

平成 22 年度のハートシェアは全て終了しました。平成 23 年度も 5 月から開催の予定です。テーマは「誰にも言えなかった がん治療費の苦悩」です。