



靴選びに困ったとき

□ 患者さんが感じる不便さには

「むくみがあり靴がきつい」
「しびれで歩きにくい」
「足裏がただれて、歩くと痛い」 などがあります

□ 原因

- ・ カペシタビン（ゼローダ）や一部の分子標的薬などの副作用である「**手足症候群**」は、抗がん剤投与開始から2～4週間後に、手のひらや足の裏に水ぶくれ、皮膚のひび割れ、痛みなどが生じます。足の裏の症状が重症化すると、歩くことに支障が出る場合があります。
- ・ 手足症候群を起こしやすい抗がん剤には、ソラフェニブ（ネクサバル）、スニチニブ（スーテント）、カペシタビン（ゼローダ）、ドキシルなどがあります。
- ・ 薬の副作用によるむくみや、リンパ浮腫による足のむくみがあります。

□ 生活の工夫

- ・ **底が滑りにくい靴を選びましょう。**
しびれやむくみがあると転びやすくなります。
- ・ **足を圧迫しない大き目の靴を選びましょう。**
皮膚を保護するために、柔らかい素材の、ゆったりした厚めの靴下もはきましょう。
「**手足症候群**」のときは、足にかかる体重を分散させるために、体重を足底全体で支えられるような靴がよいでしょう。
ハイヒールや健康サンダルは避けた方がよいでしょう。
- ・ **むくみがある場合は、皮膚を傷つけないように注意しましょう。**
詳しくは「浮腫」のカードをご参照ください。

※しびれに関する工夫は、
「手足のしびれ」カードをご参照ください。