



皮膚の変化 ・ 色素沈着

□ 患者さんが感じる不便さには

「顔のシミが増えた」

「肌が荒れる」

「皮膚の色が黒くなる」 などがあります

□ 原因

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞（メラノサイト）が活発になることで起こると考えられています。

皮膚に障害を起こす可能性のある抗がん剤には、フルオロウラシル（5-FU）、TS-1、カペシタビン（ゼローダ）、ドセタキセル（タキソテール）、シタラビン（キロサイド）、一部の分子標的薬などがあります。

抗がん剤による副作用で皮膚に障害が出た場合は、医師に適切な軟膏を処方してもらいましょう。

□ 生活の工夫

・スキンケアの基本は「**清潔・保湿・保護**」です。

清潔：刺激の少ない、弱酸性、無香料の洗浄剤を選び、よく泡立ててやさしく洗いましょう。

保湿：保湿クリームやローションなどをこまめに、たっぷりぬりましょう。

保護：肌に優しい化粧品を使用しましょう。敏感肌用やアルコールが入っていないものがおすすめです。

・**日焼け（紫外線）を避けましょう。**

外出する時は、日焼け止めクリームをぬりましょう。帽子や日傘を使ったり、長袖の上着をはおったり、UV加工の手袋をしましょう。

・**気になる部分は化粧品でカバーしましょう。**

肌のしみやくすみは、ファンデーションの下地にコントロールカラーを使用して顔全体をカバーしたり、コンシーラーで部分的にカバーしてみましょう。