



# ひまわりだより 4号

2018年3月発行 芳賀赤十字病院  
がん相談支援センター

木の芽もふくらみ、花のつぼみに春を感じる嬉しい季節となりました。  
また、花粉症の方にとっては辛い季節ですね。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので皆さん体調管理には十分注意してください。

今年度、最期の患者・家族サロンが3月17日(土)に開催されました。今回は、スキンケアからメイク方法について、資生堂のボランティアの方々に講師となっていただき実施しました。男女問わず外見はとても気になります。今回、参加できなかった方も、がん相談支援センターにパンフレット等がありますので、お気軽に相談してください。



## 【参加者の声】

- 現在、治療中で暗い気持ちでしたがとても明るい気持ちになりました。
- 有意義な時間をありがとうございました。次回も色々取り上げてください。
- とっても良かったです。
- 次回の企画、楽しみにしています。



## 【参加したスタッフの声】

- 参加者された方の表情も顔色も良くなり、気持ちが前向きになったようでした。皆さんの明るい顔を見てうれしく思いました。

参加人数 14名の参加でした。

## 〈資生堂ボランティアスタッフからの一言〉

皆さん、イキイキした表情で参加されていてとても良かったです。



裏面もあります

## スキンケアについて

### 1 がん治療中に現われやすい皮膚トラブル



皮膚の乾燥、ニキビのような湿疹、爪の周囲の炎症など、治療中に起こる皮膚トラブルの症状はさまざまです。どうしてこういう皮膚トラブルが起こるのかというと、放射線や抗癌剤により、皮膚や爪の新陳代謝を行う細胞ダメージを受けるからです。症状を完全に防ぐことは難しいですが、スキンケアを行えば症状を軽くすることができます。また、皮膚トラブルは、ゆっくりと症状がでてくるために対処が遅れがちです。知らないうちに目に見えない部分で症状が悪化していることもあります。入浴時や着替えのときなど、皮膚トラブルが生じていないか、注意深く全身を観察するようにしましょう。



### 2 スキンケアの基本は清潔と保湿、そして刺激の除去

どのような症状でも、スキンケアの基本は、清潔を保つこととしっかり保湿すること。なぜなら、汚れの蓄積や乾燥は皮膚トラブルを悪化させるからです。そして皮膚への不要な刺激を避けることも基本です。衣類による摩擦や紫外線などの刺激は、皮膚を傷つけてしまいます。無香料やアルコール成分が入っていない低刺激の化粧品を使用するように努めましょう。クレンジングのあとも清潔さと保湿を十分に保つことを忘れずに。また、顔に皮膚トラブルが生じている時は化粧を控えましょう。皮膚が乾燥し、柔らかさや滑らかさが失われると、より傷つきやすくなります。入浴後は、保湿能力のあるクリームを塗布することをお勧めします。

### 3 日常生活における外的刺激からの保護



清潔ケアや保湿ケアに加えて、いる衣類や靴など、身に付けるものにも留意しましょう。

きつい靴下や締め付ける衣類は着用しないほうがいいでしょう。また、脚に負担がかからないように、革靴やきつい靴は避け、脚に合ったものを選んで履くようにしてください。厚めの靴下や柔らかい靴の中敷を使用すると、足の保護に役立ちます。また、紫外線にもご注意を。夏場の外出や、冬でも海や山など戸外で長時間過ごす際には、直射日光に当たらないように長袖の衣服や帽子を着用しましょう。紫外線吸収剤不使用・低刺激の日焼け止めクリーム使用も役立ちます。

### 平成 30 年度 がん患者・家族サロン年間予定

H 30 年 6 月 13 日(水)

★リラクゼーションとハンドケア

赤十字健康生活支援講習指導員

9 月 26 日(水)

★便秘について/ウエルカムボード作り

看護師

12 月 12 日(水)

★医療者とのコミュニケーション/クリスマスカード作り

臨床心理士

H 31 年 2 月 13 日(水)

★食事と栄養(治療中の食事について)

管理栄養士

※ 予定のため、内容や日時が変更になる場合があります。