

リブロファズ®又はライブリバント®で治療を受ける患者さんへ

# 副作用セルフケアガイド

そう い えん

## 【爪囲炎】

監修 国立がん研究センター中央病院  
皮膚腫瘍科

山崎 直也 先生

国立がん研究センター中央病院  
看護部

富樫 裕子 先生

国立がん研究センター中央病院  
薬剤部

高木 麻衣 先生

RFZ-0012  
RFZ.Pt012.1.1  
2026年1月作成

Johnson & Johnson

ヤンセンファーマ株式会社

## はじめに

この冊子は、リブロファズ®又はライブリバント®で治療を受ける患者さんに知っておいていただきたい副作用のうち、爪の周りにみられる障害「爪囲炎(そういえん)」についてまとめたものです。

爪囲炎はEGFR阻害剤の使用中に多くみられる副作用のひとつです。EGFRを阻害するリブロファズ®又はライブリバント®でも同じように爪囲炎が現れることがあります。

患者さんご自身でセルフケアを適切に行うことは、爪囲炎の軽減につながり、リブロファズ®又はライブリバント®を続けるために、とても大切です。治療開始とともに、積極的に早めのケアをはじめてください。

本冊子でセルフケア方法を理解し、できることから意識的に日常生活に取り入れましょう。わからないこと、不安なこと等がある場合は、遠慮せず医師や看護師、薬剤師にご相談ください。

## 目次

はじめに	2
初回チェックリスト(治療開始前～開始時)	3
セルフケアの流れ	4
爪囲炎とは?	6
爪囲炎のセルフケアはどうして必要な?	8
セルフケア①:保清	9
セルフケア②:保湿・保護	10
セルフケア③:爪の切り方	12
セルフケア④:爪囲炎が起きた場合には、テーピングを毎日行う	14
取り組むことリスト(退院時)	16
ご自宅での爪の観察ポイント(退院後)	17
病院へ連絡するときのポイント	18
治療日誌をつけましょう	19

## 初回チェックリスト(治療開始前～開始時)

治療開始前の爪の状態、ケアの習慣について、医療スタッフと情報を共有しましょう。

その上で、本冊子でご紹介するセルフケアのうち、ご自身の日常生活で意識的に取り組むことを退院時まで決めましょう。

### 手先を使う仕事や、水・土に触れることが1日に何度もある

( ある ・ ない )

※ある場合、どのような作業が教えてください

( )

### 現在の生活習慣:爪囲炎が起きたときや爪が薄くなったときにどのような対処ができるか、医療スタッフと一緒に考えるためにお聞きします

爪を切るときに使用するもの ( 爪切り ・ やすり ・ その他 )

マニキュアをぬる ( はい ・ いいえ )

革靴やハイヒールを普段からはく ( はい ・ いいえ )

保湿剤の使用 ( あり ・ なし )

※保湿剤を使っている場合、いつ・どの部位に使っていますか?

( いつ:例)お風呂上がり等 部位:例)手等 )

### これまでに、下記の疾患又は状態を経験したことがある(手・足を問いません)

( 白癬(水虫) ・ 巻き爪 ・ 深爪(ふかづめ) )

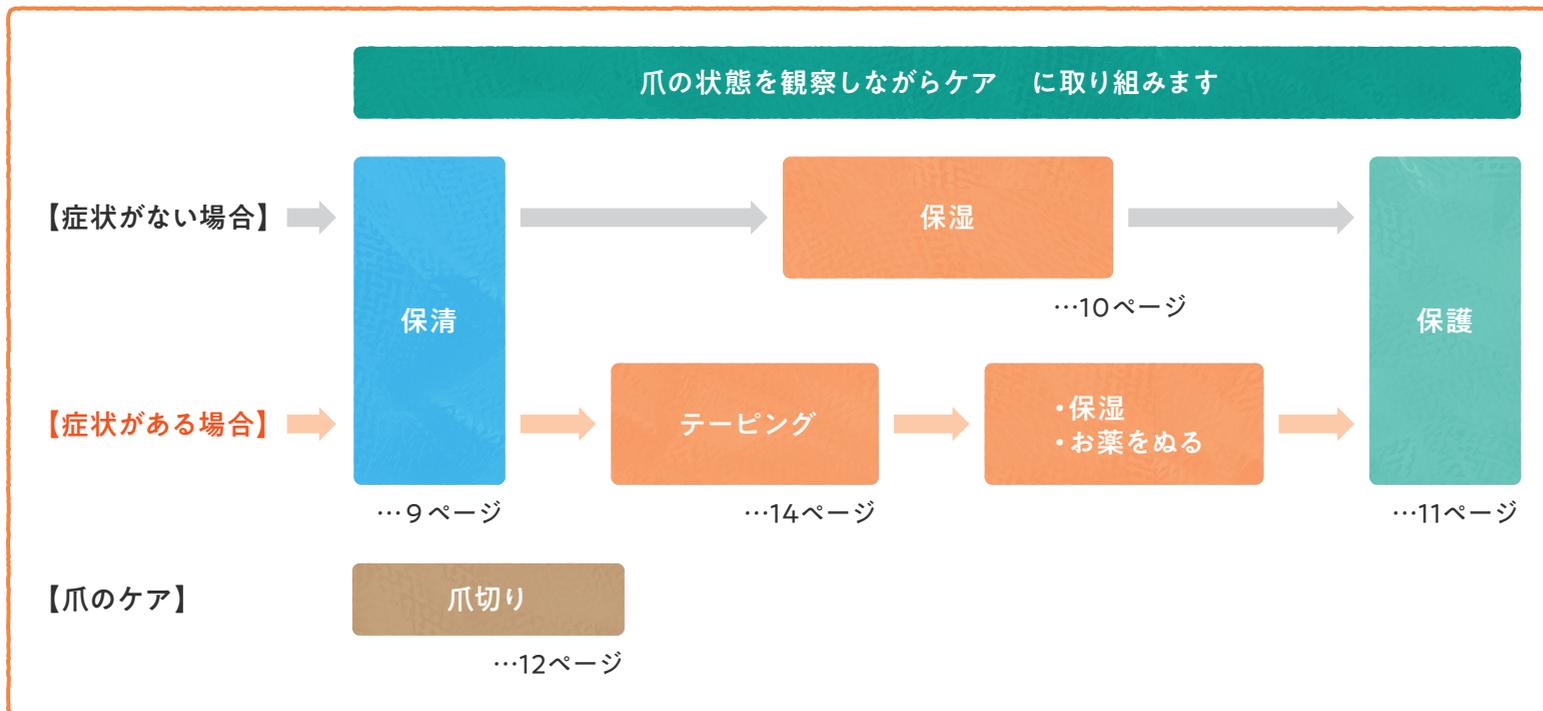


# セルフケアの流れ

## 爪囲炎のセルフケアで大切なポイント

- スキンケア (保清、保湿、保護) を心がける
- 爪囲炎が起きた場合には、テーピングを毎日行う
- 爪の切り方に気をつける

症状がない場合のケアは保清、保湿、保護が基本となります。  
 症状がある場合にはこれに加えて、テーピングや病院で処方されたお薬をぬることが必要になります。



症状が生じたときは、  
 次回の外来を待たずに  
 医療機関へ連絡し、  
 受診の必要性を確認  
 します。  
 症状を写真等に記録  
 しておくといでしょう。

皮膚科での処置が行わ  
 れる場合もあります。

治療開始前～開始時  
 初回チェックリスト  
 …3ページ

退院時  
 取り組むことリスト  
 …16ページ

退院後  
 ご自宅での爪の観察ポイント  
 …17ページ

受診時・電話連絡時  
 病院へ連絡するときのポイント  
 …18ページ

# 爪囲炎とは？

指先への刺激がきっかけとなり爪の周りに炎症が起きることを「爪囲炎」といいます。

EGFRが阻害されることで、爪が薄くなり刺激を受けやすくなります。その刺激により、爪の周りに長引く炎症が起こり、爪囲炎になると考えられています。



## 爪囲炎の症状

症状が軽い場合は赤く腫れる程度ですが、進行すると強い痛みを伴い、日常生活に影響することもあります。

病院で行う治療では、外用ステロイド薬や抗菌薬が処方されます。

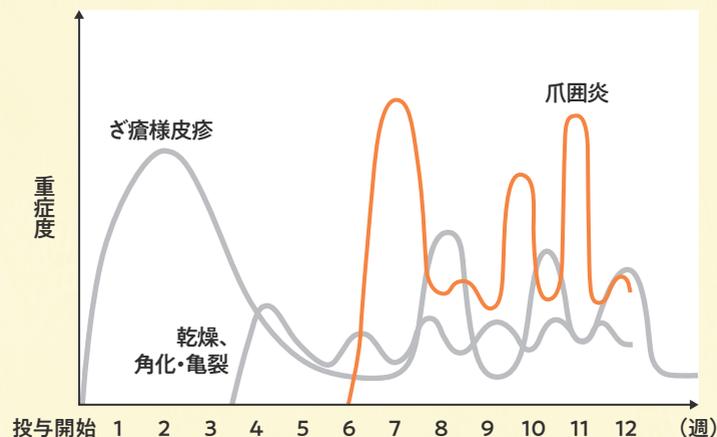
症状の程度	軽い	重い	
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤み、腫れ</li> <li>痛みはない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤み、腫れ</li> <li>痛いときがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>強い赤み、腫れ</li> <li>常に痛い</li> <li>皮膚が盛り上がる</li> </ul>
手の指 <sup>1,2)</sup>			
足の指 <sup>3)</sup>			

1) 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編, がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック, 株式会社小学館クリエイティブ, 2022  
 2) 日本がんサポーターケア学会 編, がん薬物療法に伴う皮膚障害アトラス&マネジメント, 金原出版株式会社, 2018  
 3) Basse C., et al. Lung Cancer. 2022; 173: 116-123.

## 爪囲炎が起こりやすい時期

爪囲炎は、治療開始から数週間後に発症し、ざ瘡様皮疹や乾燥等の皮膚障害と比べて遅れてあらわれます<sup>4)</sup>が、治療開始と同時にセルフケアを実施することが大切です。

### 爪囲炎が起こりやすい時期のイメージ



山本有紀他, Prog Med 40: 1315-1329; 2020を参考に作成

爪囲炎は早く見つけて早めに治療することが大切です。次ページからは、セルフケアを行う目的や実際のセルフケアの方法について詳しく見てみましょう。



4) 山本有紀他, Prog Med 40: 1315-1329; 2020



## 爪囲炎のセルフケアはどうして必要なの？

手や足の指に症状が出る爪囲炎は、日常生活に大きく影響し、ひどくなるとリプロファズ®又はライブリバント®の治療をお休みすることもあります。

しかし、日ごろからセルフケアを行い、爪囲炎の症状をなるべく軽くすることで、生活や治療への影響を小さくすることが可能です。

そのため爪囲炎が起きる前だけではなく、起きた後もケアを続けることが大切です。

負担を減らして治療生活を続けていくために、爪囲炎のセルフケアを行いましょう。

### 爪囲炎のセルフケアを行う目的<sup>1-6)</sup>

#### 1. 発現する爪囲炎の症状を、できる限り抑えることを目指す

治療がはじまると同時にセルフケアもはじめることで、爪囲炎の症状をなるべく軽くすることを目指します。

#### 2. 爪囲炎が起きた後、早い回復を目指す

正しいケアをきちんと続けることで、腫れや痛みがそれ以上悪化しないように抑え、早い回復につなげることを目指します。

1) 日本がんサポーターケア学会 編, がん治療におけるアピアランスケアガイドライン 2021年版, 金原出版株式会社, 2021  
2) 根上りサ. がん看護. 2019; 24(8): 728-732.  
3) 野澤桂子 他 編. 臨床で活かす がん患者のアピアランスケア 改訂2版, 株式会社南山堂, 2024  
4) 長崎礼子. 月刊ナーシング. 2022; 42(5): 54-61.  
5) 根上りサ. 月刊ナーシング. 2022; 42(5): 62-70.  
6) 市川智里. 月刊ナーシング. 2022; 42(5): 72-77.



## セルフケア①: 保清

手洗いや入浴時に正しい洗い方で清潔にしましょう。

### 保清<sup>1)</sup>

日ごろから清潔を保つようにしましょう。

- 洗剤をよく泡立て、指先をやさしく洗いましょう。
- 指先に泡をのせ、そのまましばらくおくことで、こすらずに泡の力で汚れを落とすことができます。
- 指と指の間、爪と皮膚の間も洗いましょう。
- 足指はおろそかになりがちなので、入浴時等に足指の1本1本をていねいに洗うように気をつけましょう。



**注意** 足白癬(水虫)があると爪囲炎になりやすくなります。かゆみ、赤み、ひび割れ、水ぶくれ、におい等がないかチェックするようにしましょう。

症状を早く見つけるため、診察室では足指も医師に診てもらおうようにしましょう。  
症状が発生したら写真で記録をとり、その写真を医師や医療スタッフに確認してもらおうのもよいでしょう。

次は保湿・保護 ▶

1) 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編, がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック, 株式会社小学館クリエイティブ, 2022





## セルフケア②:保湿・保護

日ごろからのていねいな保湿・保護が、爪囲炎の対策となります。

### 保湿<sup>1)</sup>

ささくれから爪囲炎になることもあります。ささくれは乾燥すると起こりやすくなるため、日ごろから保湿するよう心がけましょう。

テーピングを行う部位には、テーピングの後に保湿剤をぬりましょう。

- 手洗い、入浴後に軟膏や保湿剤をぬりましょう。
- 指先までていねいにぬりこみましょう。
- 手指・足指へは、保湿力が高く、水で洗い流されにくい軟膏やクリームが適しています。
- ローション等を使用する場合には手を洗う都度ぬりなおす等こまめに塗布しましょう。



#### メモ 保湿剤のタイプ、手指・足指への目安量

保湿剤をぬる量は、フィンガーチップユニット (FTU) という単位が、目安としてよく使われます。

タイプ	1FTUの量	
軟膏・クリーム		人差し指の先から第1関節までの長さ
ローション		1円玉大



### 指先の保護<sup>1)</sup>

指先を保護することで、爪への刺激や痛みをやわらげることができます。

#### ① 手指の保護

- 日ごろから木綿の手袋をはめておきましょう。
- 指サックで指先のみを保護することもできます。
- 水仕事をする際は、素手で行わないために、保湿剤をぬった手に木綿の手袋をはめ、その上からゴム手袋をしましょう。



#### ② 足指の保護

- 締めつけ感のない厚手の靴下をはきましょう。
- 足に合ったやわらかい靴(ウォーキング用の靴等)をはきましょう。
- 自宅ではスリッパをはいて足を保護しましょう。



- ✗ サンダルは指先が露出しており、踏まれたりケガをするリスクがあるため避けましょう。ただし、爪囲炎による痛みがある場合にはうまく活用する必要もあります。
- 革靴はかたくて足先に負担がかかることがあるため、なるべく避けましょう。

次は爪の切り方▶

<sup>1)</sup> 日本がんサポーターティフケア学会 Oncodermatology部会 編、がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック、株式会社小学館クリエイティブ、2022

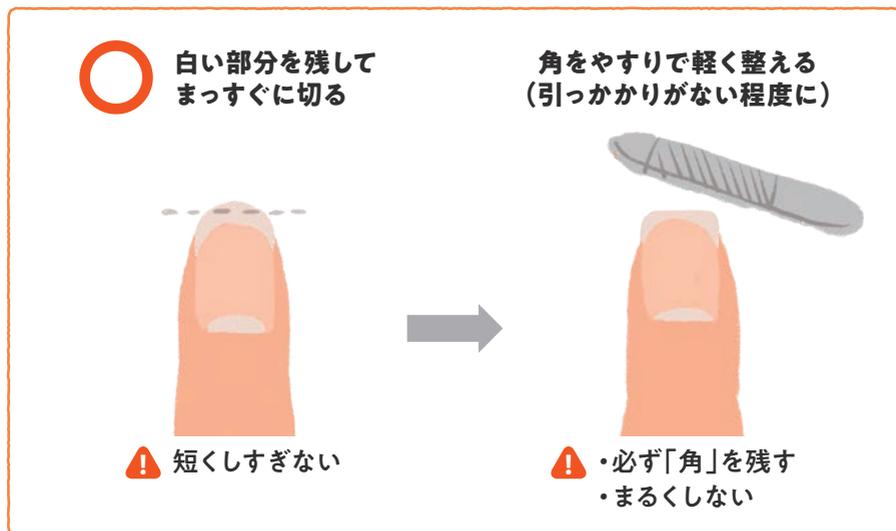


## セルフケア③：爪の切り方

深爪を防ぐ爪の切り方をしましょう。爪の白い部分を残しておくことで、爪の変形による爪囲炎への対策につながります。

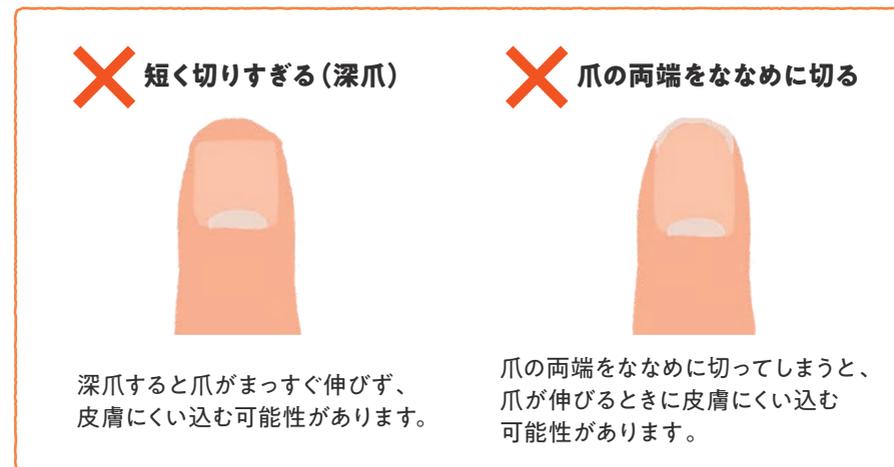
### 爪切り：スクエアカットの方法(手と足)<sup>1)</sup>

爪の白い部分が少し残る程度にまっすぐ四角くカット(スクエアカット)することで、爪が伸びるときに皮膚にくい込みにくくなります。



### してはいけない切り方<sup>1)</sup>

爪が伸びる際に皮膚にくい込む状態になると爪囲炎の発生や悪化につながる恐れがあるため以下のような切り方は避けましょう。



### 爪が薄くなったり、割れたりした場合の対処

治療中に爪が薄くもろくなったり、先端から割れることがあります。その場合は以下のように対処してください。

- **爪が薄くなった場合**：トップコート(透明なマニキュア)等で爪を補強しましょう。
- **先端から割れた場合**：絆創膏を指に巻き付けるのではなく、縦に貼り、爪と皮膚の間隔が維持されるよう心がけましょう。



次はテーピング▶

爪の切り方に不安がある場合は医療スタッフに相談しましょう。



1) 日本がんサポーターティフケア学会 Oncodermatology部会 編

がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック、株式会社小学館クリエイティブ、2022



# セルフケア④：爪囲炎が起きた場合には、テーピングを毎日行う

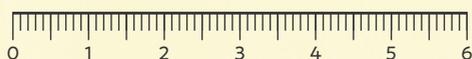
テーピングは爪囲炎の悪化を防ぐためにとても重要な手技です。正しい方法で実践

できるようにしましょう。

## スパイラルテーピング法(症状があるとき)<sup>1,2)</sup>

テーピングで皮膚をひっぱることで、爪と皮膚の間に隙間をつくる方法です。

【事前準備】石鹸やハンドソープをよく泡立てて手指を洗う。  
幅1cm前後で伸縮性のないテープを、長さ5~6cm程度にカットする。



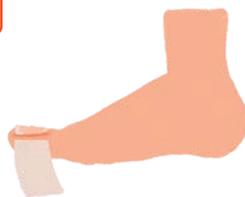
5~6cmの目安です

### ① 爪にあたらぬギリギリのところにテープを貼る

手



足



### ② 最初はテープを下にひっぱるようにして貼り、 その後はゆるくらせん状に巻いていく

手



足



- 注意**
- 保湿剤やステロイド外用薬はテープを貼った後その隙間にぬります。
  - テープは1日1回交換しましょう。
  - きつく巻きすぎると痛くなります。最初だけ強めにひっぱり、テープが固定できたら後はゆるめに巻き付けると上手に巻けます。

よい例

- 爪とテープの間に隙間がある
- 爪の周りの皮膚が適度にひばられる



悪い例

- 爪とテープの間に隙間がない
- 爪の周りの皮膚が全くひばられない



## ハイドロコロイド法(症状があるとき)<sup>1)</sup>

テープをらせん状に巻くのが難しい場合は、ハイドロコロイド素材のテープを患部に貼ることで、刺激をやわらげることができます。

テープは患部である爪と皮膚の間にしっかり挟み込んで貼るようにしましょう。テープは1日1回交換しましょう。



適切な強さで巻けているかどうか、等は医療スタッフに直接確認してもらいましょう。



1) 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編  
がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック、株式会社小学館クリエイティブ、2022  
2) 市川智里. 月刊ナーシング、2022; 42(5): 72-77.



## 取り組むことリスト (退院時)

今後の日常生活で意識的に取り組むことを決めましょう。

### 【症状の有無にかかわらず、日々のケアとして】

#### 保清

- 洗剤をよく泡立て、こすらずに洗う
- 指と指の間、爪と皮膚の間も洗う
- 足指は入浴時等に洗いぬいで洗う

#### 保湿

- 手洗い、入浴後は指先に保湿剤をぬる
- 保湿剤の内容や使用量について意識して取り組む  
(両手には1FTU、両足には4FTUの軟膏やクリームをぬる)
- テーピングを行う場合は、テープを貼った後その隙間に保湿剤をぬる

#### 保護

- 木綿の手袋又は指サックで手指を保護する
- 水仕事をする際はゴム手袋をする
- 締めつけ感のない厚手の靴下をはく
- 自宅ではスリッパをはく
- 足指に強い痛みがない限りはサンダルは避け、足に合ったやわらかい靴をはく

#### 爪の切り方・その他

- スクエアカットにする
- 足の指の写真を自宅で撮っておく (受診時に医療スタッフに伝えやすくするため)

### 【上記に加え、症状がある場合のケアとして】

#### テーピング

- 爪とテープの間に隙間をつくる
- 爪とその周りの皮膚が接触しないようテープでひっぱる
- テープは1日1回交換する



## ご自宅での爪の観察ポイント (退院後)

下記についてあてはまったら、医療スタッフに相談しましょう。

爪の周りが赤くなっている



指先が腫れている  
感じがする



指先の腫れや痛みが  
常にあり、動かしづらい



爪の周りから黄色っぽい  
透明な液が出ている



爪が皮膚に  
くい込んできている



手仕事をするときや、  
歩くときに痛みを感じる  
ことがある



## 病院へ連絡するときのポイント

以下のような症状がある場合には、次回の外来を待たずに医療機関へ連絡し、受診の必要性を確認しましょう

- 感染症が疑われるような症状(指先が熱を帯びている、汁のようなものが出ている、発熱)がある
- 症状があることで日常生活に支障をきたしている(手作業ができない、皮膚が何かに触れると痛みを感じる等)
- ステロイド等処方された塗り薬をぬっても症状がよくなる

感染症が疑われる場合は外用剤(塗り薬)や経口剤(飲み薬)等で悪化する可能性もあるため、医療スタッフに連絡しましょう。

### 電話で症状を伝えるときのポイント

- いつから、どの部位に症状がありますか？
- その症状の程度は、日に日に悪くなっていますか？
- 今の体温は何度くらいですか？
- 具体的に、生活にどのような影響がありますか？

## 治療日誌をつけましょう

受診時に、治療日誌を医師に見せる等して活用しましょう。



困ったことや心配なこと等がある場合は、医師や看護師、薬剤師に遠慮せずにご相談ください。

日々の症状記録は、医療スタッフがあなたの状態を適切に判断するために非常に重要です。伝え忘れを防ぐためにも積極的に記入しましょう。