

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 【皮膚障害】

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

矢野 美穂 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

## 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、「皮膚障害」についてまとめたものです。

皮膚障害は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®の治療でも同じように皮膚障害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、皮膚障害の軽減につながり、リブロファズ®又はライブリバント®の治療を続けるために、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について理解し、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
皮膚障害とは?	6
皮膚障害のセルフケアはどうして必要なの?	8
セルフケア①:保清	10
セルフケア①:保清(頭皮のケア)	12
セルフケア②:保湿	14
セルフケア③:保護	18
取り組むことリスト(退院時)	20
ご自宅での皮膚の観察ポイント(退院後)	21
病院へ連絡するときのポイント	22
治療日誌をつけましょう	23

## 初回チェックリスト(治療開始前～開始時)

治療開始前の皮膚の状態、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。

### 現在、皮膚炎やアトピー性皮膚炎の治療中である

( はい ・ いいえ )

※「はい」の場合、症状や使っているお薬の名前を教えてください

( 症状: \_\_\_\_\_ お薬: \_\_\_\_\_ )

### 現在のケア習慣:今後の皮膚障害のセルフケアについてどのように取り組むべきか、医療スタッフと一緒に考えるためにお聞きします

入浴回数 ( 週に \_\_\_\_\_ 回 )

洗髪回数 ( 週に \_\_\_\_\_ 回 )

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 \_\_\_\_\_ )

### 周囲のサポートを受けられる

( はい ・ いいえ )

(家族や訪問看護サービス等)

### 医薬品や化粧品でかぶれたことがある

( はい ・ いいえ )

※「はい」の場合、避けた方がよい製品名や成分がわかれば教えてください

( \_\_\_\_\_ )



# セルフケアの流れ

## 皮膚障害のセルフケアで大切なポイント

- ① 保清する：余分な皮脂等の汚れを洗い流す
- ② 保湿する：皮膚のバリア機能を高める
- ③ 保護する：紫外線や摩擦等の刺激から皮膚を守る

皮膚障害のセルフケアは主に3つあります。  
①から③へ順を追って、ていねいにケアすることが効果的です。

皮膚の状態を観察しながらケアに取り組みます



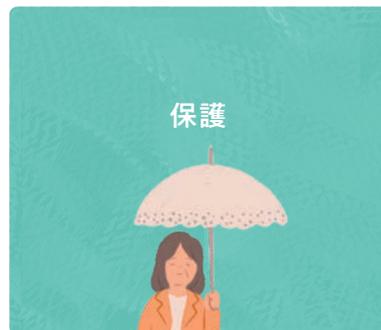
…10ページ

皮膚についた汗や皮脂、汚れを落として、保湿剤や塗り薬をしみ込みやすくします



…14ページ

抗がん剤で治療中の皮膚は乾燥しやすくなるため、しっかり保湿をします



…18ページ

抗がん剤で治療中の皮膚は刺激に弱くなるため、傷つけるリスクや紫外線等を避けます

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  
…20ページ

退院後

ご自宅での皮膚の観察ポイント  
…21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  
…22ページ

# 皮膚障害とは？

リプロファズ®又はライブリバント®の治療を受けることで、以下のような皮膚障害が起こることがあります。

発疹・ざ瘡様皮膚炎  
そうようひふえん

皮膚の赤み・  
ニキビのような  
吹き出物等



乾燥

皮膚の表面に  
うろこ状の白色片、  
かゆみ等



## 皮膚障害の症状

症状が進行すると強いかゆみや痛み、皮膚のひび割れや出血によるかさぶた等ができ、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、ステロイドや抗菌薬の飲み薬や塗り薬、保湿のための塗り薬等が処方されます。

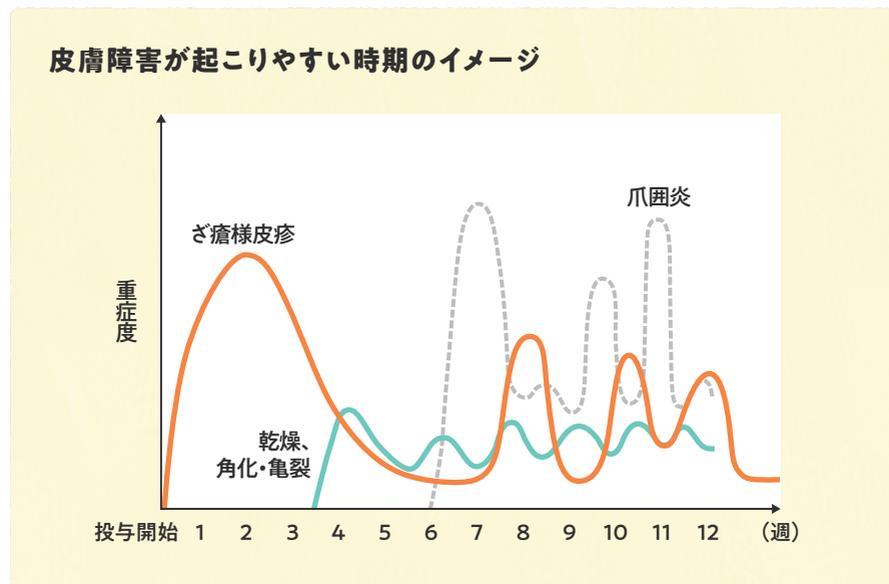
症状の程度	軽い	中等	重い
ざ瘡様皮膚炎 <sup>1)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔を中心に、ニキビのような吹き出物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔、頭、体幹に、ニキビのような吹き出物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身に、ニキビのような吹き出物</li> </ul> 
乾燥 <sup>1)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軽い乾燥と、うろこ状の白色片</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>明らかな乾燥と、うろこ状の白色片</li> <li>かゆみや痛みがある</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>多量のうろこ状の白色片</li> <li>強いかゆみや痛みがある</li> <li>出血によるかさぶたができる</li> </ul> 

1) 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

## 皮膚障害が起こりやすい時期

ざ瘡様皮膚炎は治療開始から1~4週間後にあらわれ、乾燥は治療開始後1~2カ月後にあらわれることが多いとされています<sup>2)</sup>。

そのため、治療開始と同時にセルフケアを実践することが大切です。



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

皮膚障害は早く見つけて早めに治療することが大切です。次ページでは、セルフケアを行う目的について詳しく見てみましょう。



2) 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



# 皮膚障害のセルフケアはどうして必要なの？

皮膚障害による見た目の変化やかゆみは日常生活への影響だけでなく、ひどくなるとリブロファズ®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、皮膚障害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。

症状がない場合でも、しっかりとセルフケアを行うことが大切です。そして皮膚障害が起きた後も、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、皮膚障害のセルフケアを行いましょう。



## 皮膚障害のセルフケアを行う目的<sup>1-6)</sup>

- 1. 発現する皮膚障害の症状を、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、皮膚障害の症状をなるべく軽くすることを目指します。
- 2. 皮膚障害が起きた後、早い回復を目指す**  
正しいセルフケアをきちんと続けることで、かゆみ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。

リブロファズ®又はライブリバント®の治療では、頭皮のケアも重要です。頭皮は毛髪がありお薬や保湿剤が届きにくいいため、しっかりとセルフケアを行いましょう。

次ページでは、保清についてご説明します。



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) 根上リサ、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) 根上リサ、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

皮膚についた汗や皮脂、汚れを落として、保湿剤や塗り薬をしみ込みやすくします。 入浴やシャワー、洗顔時に正しい洗い方で清潔にしましょう。

## 洗浄剤の選び方

- 皮膚への刺激ができるだけ少ないものを選びましょう。
- アルコールを含むものは、皮膚を乾燥させる可能性があるため避けましょう。
- 強くこすったりしないためにも、泡で出てくるタイプをなるべく選ぶとよいでしょう。



## 洗い方のポイント

- 入浴やシャワー、洗顔は、刺激の少ないぬるま湯で行いましょう。
- 「こすらないこと」と「汚れをしっかりと落とすこと」が大切です。
- 時間が経った保湿剤等による汚れも、やさしく、しっかりと落としましょう。



洗浄剤は、今お使いのもので問題なければ、新たに買いなおす必要はありません。  
洗うときは、タオル等でごしごし強くこすらないよう、気をつけましょう。

## 洗い方の手順<sup>1)</sup>

次の手順で洗いましょう。

### 1 軽くぬるま湯で流す

お湯が熱いと皮膚の乾燥につながるため、ぬるめのお湯を使いましょう。



### 2 こすらずに、泡でなでるように洗う

泡タイプの洗浄剤を使うか、泡立てネット等を使うと便利です。



なるべくタオルを使わず、手でやさしく洗いましょう。



### 3 よく洗い流す

洗い残しや、すすぎ残しに注意しましょう。

残りやすい場所



### 4 ワセリン等軟膏をぬっている場合は、2、3を繰り返す

洗浄力が弱い洗浄剤では落とさきれないことがあります。



### 5 やわらかいタオルで、こすらず、おさえるようにふきとる

次は、保清(頭皮のケア) ▶

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①: 保清(頭皮のケア)

頭皮は髪の毛があることで保清及び保湿をすることが難しい部位です。ていねいなケアを心がけましょう。

## シャンプーの選び方

シャンプーは今お使いのもので問題なければ、新たに買いなおす必要はありません。

新たに購入する場合には、症状が発生した場合にしみたり痛みを感じたりすることもあるため、できるだけ刺激の少ないものを選びましょう。

## 洗髪の手順<sup>1)</sup>

お湯が熱いと皮膚の乾燥につながるため、ぬるめのお湯を使い、やさしく洗いましょう。

ぬるま湯で髪をすすぎ、シャンプーをつける前に汚れを取り除きます。

シャンプーをよく泡立ててから、指の腹でやさしく洗います。

頭皮にシャンプーが残らないように、よくすすぎます。リンス等を使う場合は、毛先のみにつけます。

## 洗髪後のケア<sup>1)</sup>

洗髪後も頭皮を刺激しないように気をつけましょう。

頭皮をこすらず、タオルでおさえるようにして頭皮と髪の毛の水分を吸収させます。

熱による刺激を少なくするため、弱めの温風又は冷風で乾かします。

早めの対処が大切なため、頭皮の症状に気づいたら、

すぐに医療スタッフに伝えてください。

症状が重い場合は、皮膚科の受診が必要となることがあります。

## かさぶたができたときの対応<sup>2)</sup>

- 1 温タオル又はぬるま湯で頭皮を湿らせます。
- 2 頭皮にワセリンやオリーブ油等をぬり(イラスト左)、ラップやシャワーキャップ等をかぶせ、さらに温タオルで頭を覆います。このようにして蒸らすことでかさぶたをふやかします(イラスト右)。
- 3 かさぶたがやわらかくなったら、指で少しずつはがしましょう。はがれない場合は無理せず、力を入れすぎないようにしましょう。かさぶたの程度に合わせて、**2**と**3**を数回繰り返します。
- 4 かさぶたがはがれたら、「洗髪の手順」に沿って、洗髪しましょう。
- 5 指示された塗り薬をぬります。



## 就寝時の注意点

就寝時にも皮脂や汗が頭皮からは分泌されます。パジャマを毎日着替えるように枕をタオルでカバーして毎日洗濯する等衛生的な状態を維持しましょう。



シャンプーは、細かい泡にすることで髪の間から入り込みやすくなり、頭皮をきちんと洗うことができます。また、かさぶたができたときの対応はきれいになるまで毎日繰り返し実施することで頭皮の状態改善につながります。

次は保湿(1) ▶

1) 日本がんサポートケア学会 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) 野澤桂子 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



# セルフケア②:保湿(1)

抗がん剤で治療中の皮膚は乾燥しやすくなっているため、しっかり保湿することが大切です。保湿をすることで、症状の悪化を防ぐことができます。

## 保湿剤の選び方<sup>1)</sup>

保湿剤は、今の皮膚の状態やご自身の使用感(好み)に合わせて選びます。

タイプ	保湿力	使い心地	メリット	デメリット
スプレー(液状)	低	サラサラ	・のびやすい: 広い範囲、手の届きにくいところ等	・使用量がわかりづらい ・こまめなぬりなおが必要
ローション(液状)			・のびやすい: 広い範囲、体毛がある部分等	・こまめなぬりなおが必要
泡			・たれにくい	・水で流されやすい
クリーム(水分をベースとして、油分を混ぜたもの)			・軟膏よりも皮膚になじみやすい	・広い範囲にぬるのに時間がかかる
軟膏(油分をベースとして、水分を混ぜたもの)	高	ベタベタ	・皮膚に密着する ・ぬりなおしが少なくてすむ	・洗い流しにくい

Mayba JN. et al. J Cutan Med Surg 22: 207; 2018より改変

どの保湿剤が自分に合っているか、どれを選べばよいか等、わからないことがある場合は、医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。



## ぬり方の手順

保湿剤はたっぷりとぬることが大切です。

1日2回(朝・入浴後等)、保湿剤と塗り薬をぬります。

### 1 洗顔後や入浴後にできるだけすぐにぬる(30分以内が望ましい)



忘れた場合は気づいた時点でぬりましょう。

### 2 保湿剤を手にとる



ぬる量は次ページを参考にしましょう。

### 3 何カ所かに分けて置く

腕に保湿剤を点々とつけましょう。



### 4 こすらないようにやさしくぬり広げる(皮膚にすりこまない)

保湿剤の量が少ないとこすってしまうことにつながるため、足りない場合は追加でぬりましょう。



### 5 塗り薬がある場合は、その上にぬる

次は保湿(2) ▶

1) 日本がんサポーターブケア学会 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(2)

しっかり洗った後は、たっぷり保湿剤をぬることを習慣にしましょう。

### 保湿剤の使用量の目安<sup>1,2)</sup>

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。



●頭	:適量
●顔・首	:2.5FTU
●胸・お腹 ●背中	:各7FTU
●片腕	:3FTU
●両手	:1FTU
●片脚 (太もも・ふくらはぎ)	:6FTU
●片足	:2FTU

目安量を参考に、薄くぬりすぎないように、保湿剤はたっぷりを使いましょう。



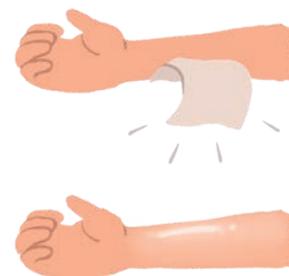
### ぬり方の工夫

- スキンケアに慣れていない、汗をかく夏等はローションを中心に
  - ぬることに抵抗がない、乾燥しやすい冬等は軟膏を中心に
- と種類を変えてもよいでしょう。
- 外出前には、衣類でこすれる部位を中心にぬることもおすすめです。



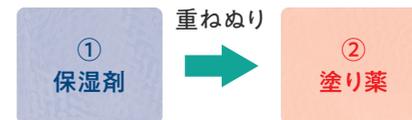
### ぬり終わりの目安

- 保湿剤をぬったところにティッシュペーパーを当てたときに、すぐに落ちてこない
- 又は
- 保湿剤をぬったところがテカッと光るを目安にしましょう。



### お薬が処方されている場合

- ステロイドや抗菌薬等の塗り薬をぬる必要がある場合は、まず保湿剤をぬった後に、塗り薬を重ねぬりしましょう。



複数の塗り薬が処方される場合があるので、指定された部位ごとの塗り薬を間違えないようにぬりましょう。

次は保護▶

1) 日本がんサポーターティブケア学会 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) Kiyohara Y., Yamazaki N., et al. J Am Acad Dermatol. 2013; 69(3): 463-472.



## セルフケア③:保護

抗がん剤で治療中の皮膚は刺激に弱くなるため、保護することが大切です。

### 日常生活上の注意点<sup>1)</sup>

日常生活で皮膚に負担がかからないようにするために、次のことに気をつけましょう。

#### ●衣類やタオルの選び方

##### 衣類

- ✓ 締めつけのない  
ゆったりとしたデザイン
- ✓ 通気性や吸湿性のよい素材

##### タオル・枕等の寝具

- ✓ 肌触りがよく、  
吸湿性の高いもの



#### ●ひげそり

T字タイプのカミソリは皮膚を傷つけてしまうことがあるため、電気シェーバーを使いましょう。

シェーバーは上から軽く押し当てる程度で、横にスライドさせず、深剃りしないようにしましょう。

ひげそり後は皮膚をよく洗って、保湿剤等で保護しましょう。

#### ●クレンジング

お化粧をしたときや耐水性のある日焼け止めを使用したとき等、洗浄剤だけでは落ちにくい場合は、クレンジング剤を使って洗浄しましょう。

洗浄剤と同様に、皮膚をこすらないように気をつけましょう。

### 日焼け・虫刺されの予防<sup>1)</sup>

特に日焼けと、虫刺されには気をつけましょう。

#### ●日焼け予防

太陽光に含まれる紫外線は皮膚にダメージを与えます。日傘や日焼け止め等を活用しましょう。

外出時、直接皮膚に直射日光が当たらないように  
しましょう。  
保護が難しい部位は日焼け止め (SPF30以上/  
PA2+以上、子ども向けのもの等) をぬりましょう。

ぬる順番:保湿剤→日焼け止め→処方された塗り薬(ステロイド等)の順にぬりましょう。

#### ●虫刺され予防

長袖の衣類や虫よけスプレー等で虫刺されを防ぐことも、皮膚を保護することになります。

虫よけスプレーは、一般的に低刺激性であると考えられる子ども向けのものを選ぶとよいでしょう。

虫に刺された場合は、かいてしまうことでさらに皮膚を傷つけてしまうため、かゆみ止めを使いましょう。



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



## 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。

### 保清について

- 洗浄剤をよく泡立てる
- ぬるま湯を使う
- こすらずに洗う
- 就寝時の注意

### 保湿について

- 1日2回(朝・入浴後等)保湿を行う

### 保湿剤のタイプとぬる部位

- スプレー (例)背中等 )
- ローション ( )
- 泡 ( )
- クリーム ( )
- 軟膏 ( )

### 保護について

- 衣類やタオルの選択
- ひげそりの回数やシェーバーの使い方
- クレンジング剤を使用した洗浄
- 紫外線対策
- 虫よけ対策

### その他

- 服でかくれやすい部位や、他の人にあまり見せたくない部位に症状がある場合は、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)



## ご自宅での皮膚の観察ポイント (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。

皮膚がポツポツと赤くなっている



顔や頭に、ニキビのような吹き出物がある



皮膚の表面が粉をふいたようになっている



頭皮に痛み、かゆみがある



手先や足先にひび割れがある



手先や足先を動かすと痛みがある



## 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(皮膚が熱を帯びている、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(眠れない、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。



スキンケアが難しい場合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。