

こんな時はお知らせください

がまんしないでご連絡ください

- 皮膚に異常がみられた
- 口の中に気になる症状がみられた
- 熱がある
- 寒気がする
- のどが痛い
- せきが出る
- 吐き気や嘔吐がある

上記のような症状のほかにも気になる症状がありましたら、
医師または看護師、薬剤師にご相談ください。

特に38℃以上の熱がある場合は、すぐにご連絡ください。

連絡先

病院名：

診療科名：

電話番号：

担当医療者名：

 ヤンセン ファーマ株式会社

ドキシル®注による治療を受ける患者さんのための 治療日誌



総監修 | 野田 起一郎先生 近畿大学名誉学長

落合 和徳先生 東京慈恵会医科大学産婦人科 教授

波多江 正紀先生 鹿児島市立病院産婦人科 部長

宇田川 康博先生 藤田保健衛生大学医学部 産婦人科 教授

監修 | 杉山 徹先生 岩手医科大学 産婦人科 教授

紀川 純三先生 鳥取大学医学部 婦人科腫瘍科 教授

藤原 恵一先生 埼玉医科大学国際医療センター 婦人科腫瘍科 教授

吉川 史隆先生 名古屋大学医学部 産婦人科 教授

勝俣 範之先生 国立がんセンター中央病院 乳腺・腫瘍内科 医長

はじめに

この冊子は、ドキシル注(一般名:ドキシソルビシン塩酸塩)による治療を受ける再発卵巣がん患者さんのための治療日誌です。

抗がん剤は、がん細胞を攻撃するだけでなく、正常な細胞にも作用するために副作用が現れます。副作用の種類や現れる時期は患者さんによってさまざまです。したがって、患者さんの副作用や体調を主治医へ伝え、早期に対処することが、安全で適切な治療を受けるために、また今後の治療方針を決める上で重要な情報となります。

この日誌をつけることで、診察時に医師や看護師、薬剤師に気になったことを詳しく伝える(または日誌を直接見せる)とともに、ご自分の日々の体調管理にお役立てください。

みなさまが安心して治療を受け、快適な生活を送っていただくために、この治療日誌が少しでもお役に立つことを願っています。

ドキシル注を点滴した後に特に注意が必要な副作用

1 手足症候群を含む皮膚症状

主に手足に症状があらわれます。



症状

- ・しびれ
- ・物に触れたときに不快な感覚がある
- ・チクチクまたはピリピリするような感覚がある
- ・皮膚が赤くなった、はれた
- ・痛みがある
- ・皮膚の表面が硬くなった、厚くなった
- ・皮膚がガサガサしてきた、ひび割れがある
- ・水ぶくれができた

2 口内炎

唇、唇の内側、ほほの内側、歯ぐき、歯ぐきの裏側、舌、口蓋(口の天井)などに症状が現れます。



症状

- ・口の中の痛み、ヒリヒリ感がある
- ・口の中が赤くはれる、ただれる
- ・口の中が乾く、唇が乾いてひび割れる
- ・食事がしみる
- ・口の中で出血する場所がある
- ・口の中が痛くて食べたり飲んだりできない

手足症候群を含む皮膚症状を予防する日常生活の留意点

衣服

- ゆったりとした服を着る
- 身体を締めつける下着やきつい靴下をつけない
- やわらかい材質で足にあった靴をはく
(木綿の厚めの靴下や中敷きで足を保護する)
- 身体に密着するアクセサリーをつけない



お風呂、家事

- めるめのお風呂でなるべく短時間にすませる
- 保湿剤入りの弱酸性石鹸またはクリーム状の洗浄剤を使い、やわらかいタオルやスポンジでやさしく洗浄する
- 入浴や台所作業などで熱いお湯に触れないようにする
- お風呂(シャワー)や水仕事の後には、やわらかいタオルやガーゼで水分を押さえ拭きする
- 包丁やナイフの使用、ぞうきん絞り、ふたやキャップをあけるなどの作業を控える
- お風呂や手を洗った後には、手足に低刺激性の保湿クリームを塗る



外出

- 直射日光にあたらないようにする
- 露出皮膚に日焼け止めクリームを塗り、日傘、帽子、手袋を使用する

その他

- 手足に圧力をかけない(長時間の歩行、正座、ガーデニング、運動、車の運転)
- 下着は毎日(汗をかいたらこまめに)取り替え、清潔を心がける

口内炎を予防する日常生活の留意点

うがい

- 1日4~5回うがいする



ブラッシング(歯みがき)

- 食事の後は、毛のやわらかい歯ブラシを使って歯をみがく
(痛みや出血で行えない場合は、スポンジブラシや綿棒を使用する)



食事

- 刺激が強い、熱い、硬い、すっぱいなどの食品や飲み物を避ける
- アルコール飲料を避ける

その他

- 喫煙しない

治療日誌への記入の仕方

この日誌は、体調や副作用を管理するためのものです。毎日記入するように心がけてください。

毎日が難しい場合の記入例

- ・ドキシル注を点滴した翌日と点滴後第3または、第4日目、その後治療を行っている間は、少なくとも週に2回記入
- ・症状が現れた時、症状に変化があった時に記入

直近のドキシル注点滴日とドキシル注点滴日が合計何回目かが記入してください。

日誌の下にある症状の程度表を見ながら一致と思われる症状の程度に○をつけてください。

口内炎ができた部分に印をつけてください。

治療日： 年 月 日(第 回目)

| | |
|-------------------------|---|
| 日付 | ／ () |
| 体温 | 36.5℃ |
| 吐き気／嘔吐 | あり・なし |
| 手足症候群 | 部位 手・足 |
| | 症状の程度 0 ① 2 3 |
| 口内炎 | 部位  |
| | 症状の程度 0 ① 2 3 4 |
| メモ 気づいたことを何でも書いてください | 手のひら、かかとが赤くはれているようだ。ほほの内側が赤くなっている。お腹に赤い発疹ができた。 |

日常生活の留意点をどの程度守れたかについて

- きちんと守れた
 - △ 半分くらい守れた
 - × ほとんど守れなかった
- で印をつけてください。

* 週2回、日誌に記入する時の記入パターン

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|------------|----|----|------------|----|
| | 1 ドキシル注点滴 | 2 日誌記入 | 3 | 4 | 5 日誌記入 | 6 |
| 7 | 8 | 9 日誌記入 | 10 | 11 | 12 日誌記入 | 13 |
| 14 | 15 | 16 日誌記入 | 17 | 18 | 19 日誌記入 | 20 |
| 21 | 22 | 23 日誌記入 | 24 | 25 | 26 日誌記入 | 27 |
| 28 | 29 ドキシル注点滴 | 30 日誌記入 | 1 | 2 | 3 日誌記入 | 4 |

| | | 日付 | ／ () |
|---------------------------|---------|--|-------|
| 手足症候群を含む皮膚症状を予防する日常生活の留意点 | 衣服 | <ul style="list-style-type: none"> ● ゆったりとした服を着る ● 身体を締めつける下着やきつい靴下をつけない ● やわらかい材質で足にあった靴をはく(木綿の厚めの靴下や中敷きで足を保護する) ● 身体に密着するアクセサリーをつけない | ○ |
| | お風呂、家事 | <ul style="list-style-type: none"> ● めるめのお風呂でなるべく短時間にすませる ● 保湿剤入りの弱酸性石鹸またはクリーム状の洗浄剤を使い、やわらかいタオルやスポンジでやさしく洗浄する ● 入浴や台所作業などで熱いお湯に触れないようにする ● お風呂(シャワー)や水仕事の後には、やわらかいタオルやガーゼで水分を押し拭き取る ● 包丁やナイフの使用、ぞうきん絞り、ふたやキャップをあけるなどの作業を控える ● お風呂や手を洗った後には、手足に低刺激性の保湿クリームを塗る | △ |
| | 外出 | <ul style="list-style-type: none"> ● 直射日光にあたらないようにする ● 露出皮膚に日焼け止めクリームを塗り、日傘、帽子、手袋を使用する | ○ |
| 口内炎を予防する日常生活の留意点 | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 手足に圧力をかけない(長時間の歩行、正座、ガーデニング、運動、車の運転) ● 下着は毎日(汗をかいたらこまめに)取り替え、清潔を心がける | ○ |
| | うがい | ● 1日4~5回うがいする | ○ |
| | 歯みがき | ● 食事の後は、毛のやわらかい歯ブラシを使って歯をみがく(痛みや出血で行えない場合は、スポンジブラシや綿棒を使用する) | ○ |
| | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 刺激が強い、熱い、硬い、すっぱいなどの食品や飲み物を避ける ● アルコール飲料を避ける | ○ |
| その他 | ● 喫煙しない | ○ | |

治療日： 年 月 日(第 回目)

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|---|--|---|---|---|
| 日付 | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 吐き気/嘔吐 | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし |
| 手足症候群 | 部位 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 |
| 口内炎 | 部位 |  |  |  |  |  |  |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| メモ 気づいたことを何でも 書いてください | | | | | | | |

症状の程度について

手足症候群

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|--|
| 0 | 症状がない |
| 1 | 日常生活に支障をきたしていない しびれ、物に触れたときの不快な感覚、焼けるような・チクチクする・ピリピリするといった感覚、痛みを伴わないはれや赤み |
| 2 | 痛みを伴い日常生活に制限をきたす 痛みを伴う赤みやはれ、皮膚の角化*とひび割れ |
| 3 | 強い痛みがあり日常生活ができない 水ぶくれ、高度な皮膚の角化とひび割れ、手または足の激しい痛み、皮膚の潰瘍 |

口内炎

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|-------------------------------|
| 0 | 症状がない |
| 1 | わずかに症状はあるが、通常の食事は可能 |
| 2 | 症状はあるが、食べやすく調理した食事は可能 |
| 3 | 症状があり、十分な栄養がとれない。流動食であれば食べられる |
| 4 | 痛みが激しく、食べることができない |

*角化：皮膚表面が硬く、厚くなってガサガサする状態

| 日付 | | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） |
|---------------------------|--------|---|------|------|------|------|------|
| 手足症候群を含む皮膚症状を予防する日常生活の留意点 | 衣服 | <ul style="list-style-type: none"> ● ゆったりとした服を着る ● 身体を締めつける下着やきつい靴下をつけない ● やわらかい材質で足にあった靴をはく (木綿の厚めの靴下や中敷きで足を保護する) ● 身体に密着するアクセサリーをつけない | | | | | |
| | お風呂、家事 | <ul style="list-style-type: none"> ● ぬるめのお風呂でなるべく短時間にすませる ● 保湿剤入りの弱酸性石鹸またはクリーム状の洗浄剤を使い、やわらかいタオルやスポンジでやさしく洗浄する ● 入浴や台所作業などで熱いお湯に触れないようにする ● お風呂(シャワー)や水仕事の後には、やわらかいタオルやガーゼで水分を押さえ拭きする ● 包丁やナイフの使用、ぞうきん絞り、ふたやキャップをあけるなどの作業を控える ● お風呂や手を洗った後には、手足に低刺激性の保湿クリームを塗る | | | | | |
| | 外出 | <ul style="list-style-type: none"> ● 直射日光にあたらないようにする ● 露出皮膚に日焼け止めクリームを塗り、日傘、帽子、手袋を使用する | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 手足に圧力をかけない(長時間の歩行、正座、ガーデニング、運動、車の運転) ● 下着は毎日(汗をかいたらこまめに)取り替え、清潔を心がける | | | | | |
| 口内炎を予防する日常生活の留意点 | うがい | <ul style="list-style-type: none"> ● 1日4～5回うがいする | | | | | |
| | 歯みがき | <ul style="list-style-type: none"> ● 食事の後は、毛のやわらかい歯ブラシを使って歯をみがく (痛みや出血で行えない場合は、スポンジブラシや綿棒を使用する) | | | | | |
| | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 刺激が強い、熱い、硬い、すっぱいなどの食品や飲み物を避ける ● アルコール飲料を避ける | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙しない | | | | | |

手足症候群を含む皮膚症状・口内炎を予防する日常生活の留意点を守れた程度

○ きちんと守れた △ 半分くらい守れた × ほとんど守れなかった

治療日： 年 月 日(第 回目)

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|---|--|---|---|---|
| 日付 | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 吐き気/嘔吐 | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし |
| 手足症候群 | 部位 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 |
| 口内炎 | 部位 |  |  |  |  |  |  |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| メモ 気づいたことを何でも 書いてください | | | | | | | |

症状の程度について

手足症候群

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|--|
| 0 | 症状がない |
| 1 | 日常生活に支障をきたしていない しびれ、物に触れたときの不快な感覚、焼けるような・チクチクする・ピリピリするといった感覚、痛みを伴わないはれや赤み |
| 2 | 痛みを伴い日常生活に制限をきたす 痛みを伴う赤みやはれ、皮膚の角化*とひび割れ |
| 3 | 強い痛みがあり日常生活ができない 水ぶくれ、高度な皮膚の角化とひび割れ、手または足の激しい痛み、皮膚の潰瘍 |

口内炎

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|-------------------------------|
| 0 | 症状がない |
| 1 | わずかに症状はあるが、通常の食事は可能 |
| 2 | 症状はあるが、食べやすく調理した食事は可能 |
| 3 | 症状があり、十分な栄養がとれない。流動食であれば食べられる |
| 4 | 痛みが激しく、食べることができない |

*角化：皮膚表面が硬く、厚くなってガサガサする状態

| 日付 | | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） |
|---------------------------|--------|---|------|------|------|------|------|------|
| 手足症候群を含む皮膚症状を予防する日常生活の留意点 | 衣服 | <ul style="list-style-type: none"> ● ゆったりとした服を着る ● 身体を締めつける下着やきつい靴下をつけない ● やわらかい材質で足にあった靴をはく (木綿の厚めの靴下や中敷きで足を保護する) ● 身体に密着するアクセサリーをつけない | | | | | | |
| | お風呂、家事 | <ul style="list-style-type: none"> ● ぬるめのお風呂でなるべく短時間にすませる ● 保湿剤入りの弱酸性石鹸またはクリーム状の洗浄剤を使い、やわらかいタオルやスポンジでやさしく洗浄する ● 入浴や台所作業などで熱いお湯に触れないようにする ● お風呂(シャワー)や水仕事の後には、やわらかいタオルやガーゼで水分を押さえ拭きする ● 包丁やナイフの使用、ぞうきん絞り、ふたやキャップをあけるなどの作業を控える ● お風呂や手を洗った後には、手足に低刺激性の保湿クリームを塗る | | | | | | |
| | 外出 | <ul style="list-style-type: none"> ● 直射日光にあたらないようにする ● 露出皮膚に日焼け止めクリームを塗り、日傘、帽子、手袋を使用する | | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 手足に圧力をかけない(長時間の歩行、正座、ガーデニング、運動、車の運転) ● 下着は毎日(汗をかいたらこまめに)取り替え、清潔を心がける | | | | | | |
| 口内炎を予防する日常生活の留意点 | うがい | <ul style="list-style-type: none"> ● 1日4～5回うがいする | | | | | | |
| | 歯みがき | <ul style="list-style-type: none"> ● 食事の後は、毛のやわらかい歯ブラシを使って歯をみがく (痛みや出血で行えない場合は、スポンジブラシや綿棒を使用する) | | | | | | |
| | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 刺激が強い、熱い、硬い、すっぱいなどの食品や飲み物を避ける ● アルコール飲料を避ける | | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙しない | | | | | | |

手足症候群を含む皮膚症状・口内炎を予防する日常生活の留意点を守れた程度

○ きちんと守れた △ 半分くらい守れた × ほとんど守れなかった

治療日： 年 月 日(第 回目)

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|---|--|---|---|---|
| 日付 | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 吐き気/嘔吐 | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし |
| 手足症候群 | 部位 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 |
| 口内炎 | 部位 |  |  |  |  |  |  |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| メモ 気づいたことを何でも 書いてください | | | | | | | |

症状の程度について

手足症候群

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|--|
| 0 | 症状がない |
| 1 | 日常生活に支障をきたしていない しびれ、物に触れたときの不快な感覚、焼けるような・チクチクする・ピリピリするといった感覚、痛みを伴わないはれや赤み |
| 2 | 痛みを伴い日常生活に制限をきたす 痛みを伴う赤みやはれ、皮膚の角化*とひび割れ |
| 3 | 強い痛みがあり日常生活ができない 水ぶくれ、高度な皮膚の角化とひび割れ、手または足の激しい痛み、皮膚の潰瘍 |

口内炎

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|-------------------------------|
| 0 | 症状がない |
| 1 | わずかに症状はあるが、通常の食事は可能 |
| 2 | 症状はあるが、食べやすく調理した食事は可能 |
| 3 | 症状があり、十分な栄養がとれない。流動食であれば食べられる |
| 4 | 痛みが激しく、食べることができない |

*角化：皮膚表面が硬く、厚くなってガサガサする状態

| 日付 | | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） |
|---------------------------|--------|---|------|------|------|------|------|------|
| 手足症候群を含む皮膚症状を予防する日常生活の留意点 | 衣服 | <ul style="list-style-type: none"> ● ゆったりとした服を着る ● 身体を締めつける下着やきつい靴下をつけない ● やわらかい材質で足にあった靴をはく (木綿の厚めの靴下や中敷きで足を保護する) ● 身体に密着するアクセサリーをつけない | | | | | | |
| | お風呂、家事 | <ul style="list-style-type: none"> ● ぬるめのお風呂でなるべく短時間にすませる ● 保湿剤入りの弱酸性石鹸またはクリーム状の洗浄剤を使い、やわらかいタオルやスポンジでやさしく洗浄する ● 入浴や台所作業などで熱いお湯に触れないようにする ● お風呂(シャワー)や水仕事の後には、やわらかいタオルやガーゼで水分を押さえ拭きする ● 包丁やナイフの使用、ぞうきん絞り、ふたやキャップをあけるなどの作業を控える ● お風呂や手を洗った後には、手足に低刺激性の保湿クリームを塗る | | | | | | |
| | 外出 | <ul style="list-style-type: none"> ● 直射日光にあたらないようにする ● 露出皮膚に日焼け止めクリームを塗り、日傘、帽子、手袋を使用する | | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 手足に圧力をかけない(長時間の歩行、正座、ガーデニング、運動、車の運転) ● 下着は毎日(汗をかいたらこまめに)取り替え、清潔を心がける | | | | | | |
| 口内炎を予防する日常生活の留意点 | うがい | <ul style="list-style-type: none"> ● 1日4～5回うがいする | | | | | | |
| | 歯みがき | <ul style="list-style-type: none"> ● 食事の後は、毛のやわらかい歯ブラシを使って歯をみがく (痛みや出血で行えない場合は、スポンジブラシや綿棒を使用する) | | | | | | |
| | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 刺激が強い、熱い、硬い、すっぱいなどの食品や飲み物を避ける ● アルコール飲料を避ける | | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙しない | | | | | | |

手足症候群を含む皮膚症状・口内炎を予防する日常生活の留意点を守れた程度

○ きちんと守れた △ 半分くらい守れた × ほとんど守れなかった

治療日： 年 月 日(第 回目)

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|---|--|---|---|---|
| 日付 | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 吐き気/嘔吐 | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし | あり・なし |
| 手足症候群 | 部位 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 | 手・足 |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 | 0 1 2 3 |
| 口内炎 | 部位 |  |  |  |  |  |  |
| | 症状の程度 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| メモ 気づいたことを何でも 書いてください | | | | | | | |

症状の程度について

手足症候群

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|--|
| 0 | 症状がない |
| 1 | 日常生活に支障をきたしていない しびれ、物に触れたときの不快な感覚、焼けるような・チクチクする・ピリピリするといった感覚、痛みを伴わないはれや赤み |
| 2 | 痛みを伴い日常生活に制限をきたす 痛みを伴う赤みやはれ、皮膚の角化*とひび割れ |
| 3 | 強い痛みがあり日常生活ができない 水ぶくれ、高度な皮膚の角化とひび割れ、手または足の激しい痛み、皮膚の潰瘍 |

*角化：皮膚表面が硬く、厚くなってガサガサする状態

口内炎

| 症状の程度 | 症状 |
|-------|-------------------------------|
| 0 | 症状がない |
| 1 | わずかに症状はあるが、通常の食事は可能 |
| 2 | 症状はあるが、食べやすく調理した食事は可能 |
| 3 | 症状があり、十分な栄養がとれない。流動食であれば食べられる |
| 4 | 痛みが激しく、食べることができない |

| 日付 | | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） | ／（ ） |
|---------------------------|--------|---|------|------|------|------|------|------|
| 手足症候群を含む皮膚症状を予防する日常生活の留意点 | 衣服 | <ul style="list-style-type: none"> ● ゆったりとした服を着る ● 身体を締めつける下着やきつい靴下をつけない ● やわらかい材質で足にあった靴をはく (木綿の厚めの靴下や中敷きで足を保護する) ● 身体に密着するアクセサリーをつけない | | | | | | |
| | お風呂、家事 | <ul style="list-style-type: none"> ● ぬるめのお風呂でなるべく短時間にすませる ● 保湿剤入りの弱酸性石鹸またはクリーム状の洗浄剤を使い、やわらかいタオルやスポンジでやさしく洗浄する ● 入浴や台所作業などで熱いお湯に触れないようにする ● お風呂(シャワー)や水仕事の後には、やわらかいタオルやガーゼで水分を押さえ拭きする ● 包丁やナイフの使用、ぞうきん絞り、ふたやキャップをあけるなどの作業を控える ● お風呂や手を洗った後には、手足に低刺激性の保湿クリームを塗る | | | | | | |
| | 外出 | <ul style="list-style-type: none"> ● 直射日光にあたらぬようにする ● 露出皮膚に日焼け止めクリームを塗り、日傘、帽子、手袋を使用する | | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 手足に圧力をかけない(長時間の歩行、正座、ガーデニング、運動、車の運転) ● 下着は毎日(汗をかいたらこまめに)取り替え、清潔を心がける | | | | | | |
| 口内炎を予防する日常生活の留意点 | うがい | <ul style="list-style-type: none"> ● 1日4～5回うがいする | | | | | | |
| | 歯みがき | <ul style="list-style-type: none"> ● 食事の後は、毛のやわらかい歯ブラシを使って歯をみがく (痛みや出血で行えない場合は、スポンジブラシや綿棒を使用する) | | | | | | |
| | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 刺激が強い、熱い、硬い、すっぱいなどの食品や飲み物を避ける ● アルコール飲料を避ける | | | | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙しない | | | | | | |

手足症候群を含む皮膚症状・口内炎を予防する日常生活の留意点を守れた程度

○ きちんと守れた △ 半分くらい守れた × ほとんど守れなかった

