

肌と心に寄り添う肌着を。患者様のQOLを高めるケアの輪を広げたい。

MediCure News

メディキュア ニュース by GUNZE

創刊号
2017年
vol. 1

特集

看護師向けセミナーREPORT

乳がん患者の セルフケア

～ スキンケアと下着について



「乳がん患者の皮膚トラブルへの対処法」ほか

渋谷和代氏

大阪府立成人病センター乳がん看護認定看護師

<Q&A>パネルディスカッション

乳がん患者へのアンケート調査

連載

知っておきたい肌着のこと

「肌にやさしい素材を選ぶなら、レーヨン混!」

グンゼからのお知らせ

<新発売>ハイウエストショーツ

明日をもっと、こちよく

GUNZE

「乳がん患者のセルフケア」

～スキンケアと下着について

<講演者>

渋谷和代氏 大阪府立成人病センター[※]乳がん看護認定看護師

吉野知子氏 八尾市立病院 乳がん看護認定看護師

岡田珠美氏 大手前病院 がん放射線療法看護認定看護師

グンゼは、健康医療事業を通じて患者様のQOL向上への貢献を目指しています。その一環として看護師向けセミナーを初開催。認定看護師の3名をお招きし、乳がん患者のセルフケアや肌着の大切さについて、豊富な知識とご経験に基づく基調講演とパネルディスカッションを行いました。特集では渋谷和代氏の講演内容を中心にご紹介します。

※大阪府立成人病センターは、2017年3月より、大阪国際がんセンターになりました。



渋谷和代氏略歴

しぶやかずよ
1997年大阪府立成人病センター[※]入職。2006年乳がん看護認定看護師資格取得。看護外来と病棟で患者のケアにあたる。

1. 乳がん患者の皮膚トラブルへの対処法

手術後の痛みは肌着の摩擦に注意

乳がん患者の皮膚トラブルには主に5つの要因(資料1)が考えられます。

まず、術後の痛みには急性痛や慢性痛、PMPS(乳房切除後疼痛症候群)、テープかぶれ、ケロイド体質によるものがあります。PMPSは患側胸部・腋窩・上腕などに発症し、衣類の摩擦や補正

具の装着など日常生活動作によって痛みが増強する傾向があります。創(きず)が腹部や背部に及ぶ患者様は、ショーツのウエストゴムやタグが触れて痛むケースが多く、低刺激性の肌着を選ぶように指導しています。また、術後のテープかぶれは、当院では医療用のバンド(包帯)を使って予防しています。ケロイド体質の患者様は、シリコンジェルを塗布して非固着性テープを重ねて貼るケアを続けると創が治癒しやすく、肌着による摩擦が軽減して生活動作も楽になります。

薬物療法中のフォローアップを

薬物治療では、抗ガン剤や分子標的薬、ホルモン剤などの使用によって色素沈着・手足症候群・掻痒感・皮疹・発疹といったさまざまなトラブルが起こります。例えばセタキセル使用時の手足症候群のケアとして、当院ではアイスグローブ(二重構造の氷冷用手袋)も

乳がん患者が生じる皮膚トラブル

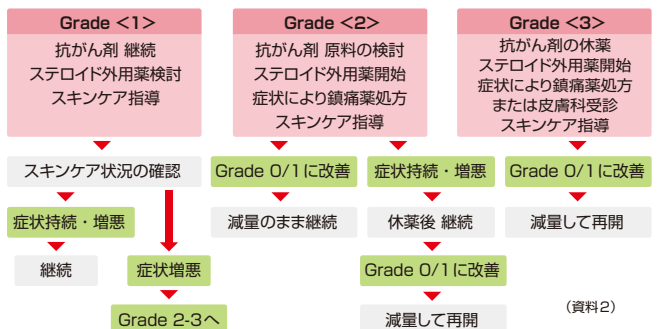
- 1) 疾患自体からくるもの
- 2) 手術による影響
- 3) 薬物療法による影響
- 4) 放射線による影響
- 5) がんの進行や病状悪化によるもの

(資料1)

導入しています。皮膚障害の症状には個人差があるため、「有害事象 共通用語基準における皮膚障害*」に基づいてGrade(1~5)を判断し、抗ガン剤の減量や休薬など治療プランのフォローアップをしましょう。(資料2)

がん化学療法治療におけるスキンケアフォローアップチャート

(引用) スキントラブルケア パーフェクトガイド



患者様の負担が大きい自壊部のケア

乳がんが進行する患者様は、皮膚の突出や自壊による心身のダメージが大きく、手厚いケアが必要です。まず創を洗浄し、臭いの原因となる細菌や壊死組織を除去。外用剤を用いて殺菌と滲出液の吸収を行い、止血には創傷被覆剤やモーズペーストを使用します。臭気ケアにはヨウ素系含有製剤が有効です。こうしたケアには、皮膚科医との連携が欠かせません。

* (出典) <http://www.jco.jp/doctor/tool/ctcae4.html>

カウンセリング指導の意義とは？

皮膚トラブルのセルフケアについて、適切な知識と対処法を患者様に治療前や退院前に指導するカウンセリングはとても重要です。過去の治療経緯やセルフケアの経験を確認し、個人の能力に合わせた指導を行いましょう。また、カウンセリングは皮膚トラブルの予防や治療に役立つだけでなく、患者様の治療に対する不安や悩みを聞く貴重な機会となります。患者様が前向きに治療と向き合い、セルフケアによってQOLを向上したいと思えるようにサポートする大切なコミュニケーションなのです。

5つの基本的なセルフケア指導

では、当院で患者様に行っている5つの基本的なセルフケア指導についてお話しします。



(1) 観察

入浴時に肌の色・潤い・乾燥状態・傷の有無を観察することを習慣づけましょう。

(2) 清潔

石鹸は低刺激性(肌のpHに近い弱酸性)で、皮膚との摩擦を防ぐ泡タイプのものでおすすめ。よく泡立てると泡の表面積が大きくなり、効率よく汚れを包んで落とせます。石鹸成分の流し残しは皮膚トラブルの原因となるため、よく流した後にやさしく押さえ拭きすることもポイントです。

(3) 保湿

乾燥を防ぐために入浴は湯をぬるめに設定し、入浴後5~10分以内に保湿剤を塗るよう指導しています。保湿剤は、香料やアルコール成分の入っていないものを。手洗い時にこまめに使用し、就寝前には手足にたっぷり塗るとよいでしょう。

(4) 外的刺激からの保護

肌着による摩擦を避けることが第一。柔らかな素材で、締めつけ感やタグなどの刺激が少ない低刺激性の肌着を選ぶように情報提供しましょう。また、爪による傷・圧迫・打撲を避けるように注意を促します。紫外線から皮膚を守るために日傘や帽子、日焼け止めクリームの活用を。お酒や香辛料など刺激物も皮膚トラブルを引き起こす場合があります。

(5) 放射線治療の予防的・治療的ケア

予防的ケアは、肌にやさしく吸湿性がよい肌着を選ぶこと。ブラジャーはノンワイヤータイプで、肩ひもやアンダーバストの幅が広く着圧の低いものを選びましょう。鎖骨上部に照射する患者様には、首周りを摩擦や紫外線から守るネックカバータイプの肌着もおすすめです。また、照射部をこすったり、テープ類を貼ったりしないように指導が必要です。治療的ケアは、灼熱感を伴う照射部位は冷却します。紅斑や乾燥による落屑には、保湿成分を含むクリームやローションによる保湿ケアを。掻痒感や水疱、糜爛を伴う症状にはステロイド剤などの使用も検討が必要です。

Q&A パネルディスカッション

Q. 肌着の指導はいつ行う？ A. 手術や治療前、入退院時に指導します。

「医療現場におけるセルフケア指導」について渋谷氏、吉野氏、岡田氏に現場でのご経験をふまえた対処法を語っていただき、質疑応答の時間も設けました。

手術を受ける患者様には、アンダーバストの締めつけ感の少ない「前開きで肌にやさしい肌着」を2枚ご用意いただくよう術前に指導しています。乳房を温存して放射線治療を受ける患者様には、刺激が少ない肌着や、照射時にマジックが写らない黒の肌着を選ぶなどの指導を治療前に行います。また入退院時に看護師が紹介し、補正下着の使用(術後2~3か月後頃)などについてもフォローします。

(回答者:吉野知子氏)



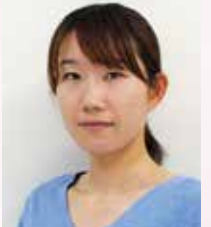
質疑応答の時間では、他にも多数質問をいただきました。詳しくは、メディキュアのウェブサイトにて順次公開予定です。<http://www.medicure-gunze.com>

<セミナーを終えて> 医療現場で求められている肌着とは 川崎 陽子(グンゼ株式会社 研究開発部)

低刺激性肌着「メディキュア」の研究開発にあたり、認定看護師の皆様のご意見や患者様のお悩みをお伺いするなかで、「肌にやさしい肌着」についてもっと知っていただきたいという思いを強く感じてきました。そこで、今回のセミナーでは研究開発部を代表し、「医療現場で求められている肌着とは」と題した講演を行いました。

今後もグンゼは、医療現場からご意見をいただきながらより肌にやさしい肌着をお届けするだけでなく、セミナーや情報誌を通じて広く情報発信を行い、皆様と課題を共有しながら患者様のQOL向上に努めてまいります。

「肌にやさしい素材を 選ぶなら、レーヨン混!」



川崎陽子
グンゼ株式会社
研究開発部

皮膚への刺激を軽減する「肌にやさしい素材」といえば、「綿100%」と思い込んでいませんか？

肌にやさしい素材をお探しなら、「レーヨン混」素材にも注目してください!

第1回は、レーヨン素材の特長と肌にやさしい肌着の選び方についてご紹介します。

肌にやさしい素材とは？

そもそも肌にやさしい素材とはどんなもののでしょうか。主に2つの条件があります。

- ①肌ざわりがいい
風合いがよくなめらかで、柔らかい
- ②吸湿性が高い
汗やムレ(水蒸気)を吸う吸湿性が高い

意外と知られていない素材が、天然原料から生まれる「レーヨン」なのです。

綿とレーヨン、それぞれの良さを活かす生地がベスト

肌にやさしい素材として、綿とレーヨンの素材特性を比べてみましょう。まず、肌ざわり。綿は洗濯を繰り返すと硬さ(ゴワつき)を感じやすい点がある一方、レーヨンは洗濯を繰り返してもなめらかな柔らかさが続きます。吸湿性は、どちらも大変優れています。グンゼでは、綿とレーヨンそれぞれの特性を活かすために、最適な混合率や編み立て

方法を独自に研究し、「肌によりやさしい素材」の開発を続けています。

グンゼ「メディキュア」インナーの生地は、レーヨンの中でも特に繊維表面がツルツルとした柔らかなレーヨンと、高品質な綿をミックス。さらに、テンションをかけすぎないなど編み方も工夫しているため、洗濯を繰り返しても、より硬くなりにくいのです。

<比較表>

繊維表面拡大写真

原料

肌ざわり

吸湿性

綿

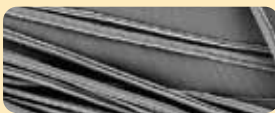


綿花を原料とした「天然繊維」

天然の「撚り」がかかって空気を含むため、ふっくらとした柔らかさがある。

吸湿性・吸水性に優れ、汗やムレの処理機能が高い。

レーヨン



パルプ(木材)を原料とした「再生繊維」

繊維表面の平滑性が高いため、肌ざわりがなめらかでツルリとしている。

天然の原料からつくられ、綿と同等以上の吸湿性がある。

肌にやさしい肌着の選び方

皮膚トラブルのある患者様には、皮膚への刺激を軽減する下着の選び方を理解していただくことが大切です。術後の創の痛みがある患者様は(1)(3)(4)、放射線治療による皮膚トラブルがある患者様は(2)に特に配慮して肌着を選ぶのがよいでしょう。

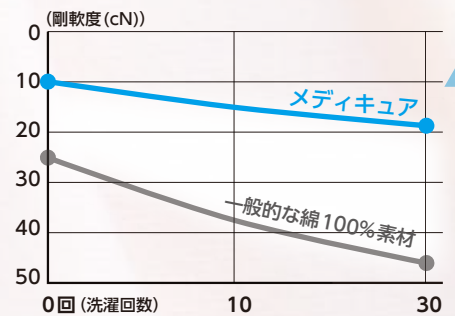
肌にやさしい肌着選び 4つのポイント

- 1) 柔らかな素材
- 2) 吸湿性が高い
- 3) 縫い目やタグ等が肌に直接触れないもの
- 4) ブラジャー アンダーパストや肩ひもの幅が広く、着圧が分散されるもの

肌着の残留洗剤に注意!

さらに、肌着の取り扱いについて知っておきたい点は、肌着の残留洗剤です。洗濯した肌着のすすぎ残しによる残留洗剤が皮膚に触れると、皮膚トラブルの原因となる場合も。特に、放射線治療などによって肌のバリア機能が著しく低下している患者様は、注意が必要です。洗濯洗剤に含まれる成分「界面活性剤」は、水と油分の親和性を高めて汚れを落としやすくする働きがあります。しかし、この成分は水分と皮脂からできている人の皮膚に溶け込みやすく、肌のバリア機能を破壊する恐れがあります。その

洗濯を繰り返した時の生地のやわらかさ変化



※(グンゼ調べ)JISを参考にしたグンゼ法にて剛軟度を測定

ため、衣類に洗濯洗剤が残らないように、泡が出なくなるまでしっかりとすすぎ洗いをすることが大切です。

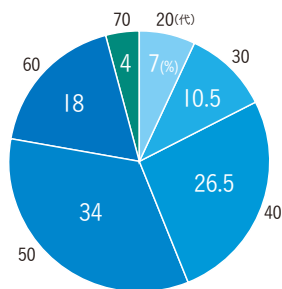
乳がん患者様200名にアンケート調査

患者様の声にお応えする商品開発を目指し、グンゼ株式会社QOL研究所では乳がん患者様の
お悩みや肌着選びの実態について調査を行いました。調査結果の一部を発表いたします。

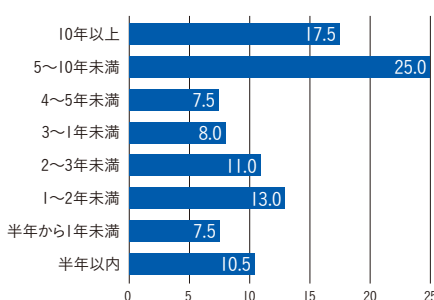
【対象者について】

外科手術のほかに受けた治療(放射線/抗がん剤/ホルモン療法) 200名へのインターネット調査
術式(全摘/温存)、年齢別で実施(2014年12月 ネオマーケティング社調べ)

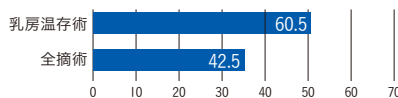
●対象者の年齢



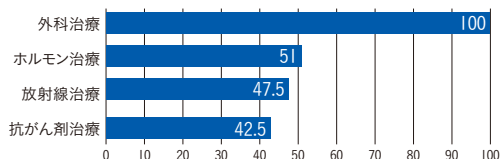
●対象者の術後経過年数



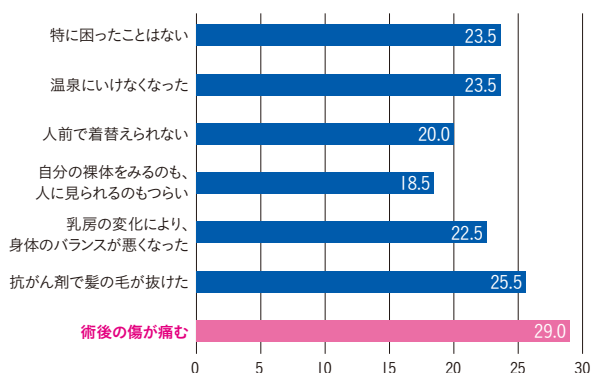
●対象者の術式について



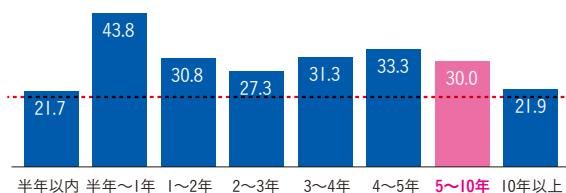
●対象者の治療の種類



Q. あなたが乳がんになって、困っていることはなんですか (上位回答)

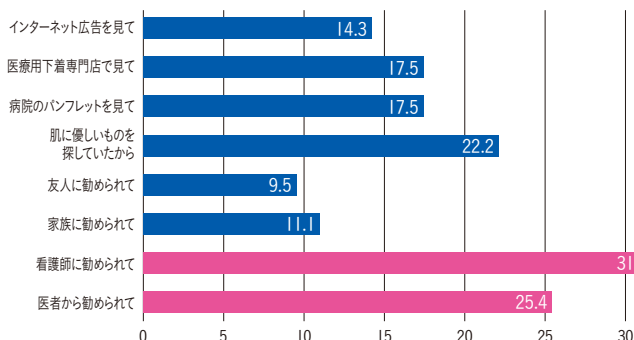


●傷の痛み 経過年別の回答

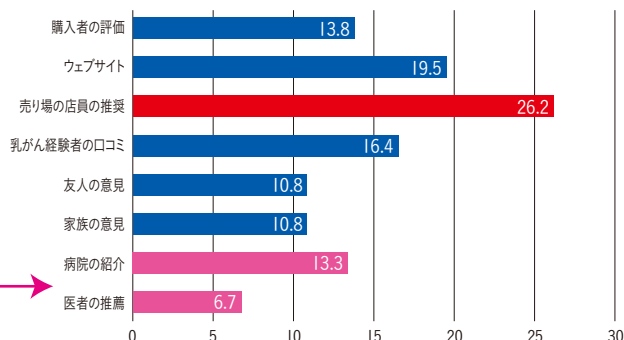


“手術後5年以上経過しても傷の痛みに悩む人が多い”

Q. 乳がん専用ブラを購入したきっかけは何ですか?



Q. 実際に選ぶ際、影響を受けた方や情報は何ですか (上位回答)



“看護師や医師から勧められて購入している方が多い・・・しかし、医療現場で下着の指導が難しいことが浮き彫りに”

調査結果によると、患者様は術後5年以上が経過しても手術による痛みを抱えていることがわかります。また、医師や看護師から「乳がん専用ブラ」の購入を勧められる患者様が多いにもかかわらず、購入時には医療者からの情報ではなく店頭での説明が商品選びの決め手になっています。この結果から、患者様がお自身の悩みに合うブラを購入するために欲しい情報が、医療現場より十分に届いていない実態が伺えます。グンゼでは、患者様のニーズにお応えする商品を積極的に開発するだけでなく、医療現場と患者様の橋渡しとなるような肌着に関するニッチな情報発信を続けたいと考えています。

お腹の^{きず}創が痛む。痒みがつらい。
女性の悩みから生まれた、グンゼの
ハイウエストショーツ。



— High Waist Shorts —

帝王切開や分娩など術後の^{きず}創や肌のお悩みに。
締めつけ感が少ない、お腹をやさしく守る
腹巻と一体になったショーツです。

締めつけ感が少ない

ゴム
不使用

やさしく包み込む着用感

ゴムを全く使わず、グンゼ
独自の編み立て技術によ
って、ソフトなフィット
感とストレッチ性を実現。
お腹まわりをすばりやさ
しくサポートします。



カットも折り返しも思いのまま！

生地が患部にあたりにくいよう自由にカッ
トでき、縫わずにきりっぱなしOK。折り返し
が段差になりにくいフラット仕様で、肌への
刺激を軽減できます。

アレンジかんたん

きりっぱなし
フラット仕様

※ウエスト及び裾周りが
きりっぱなし仕様にな
っています。

天然素材にこだわり

ふんわり
やさしい
肌ざわり

綿たっぷり65%混！

天然素材の綿を使ったソフトな肌ざわり。
さらに、股下部の縫い目が肌に直接当たりに
くい工夫を加えるなど、着心地のよさを細部
まで追求しています。

編集後記

グンゼ株式会社 QOL 研究所
企画調査室 室長
上島 進

「メディキュア ニュース」創刊号、いかがでしたでしょうか。メディキュア開発プロジェクトは、グンゼの技術を活用して患者様のQOLを向上する製品を開発するため、2015年4月より本格的にスタート。患者様や医療現場の皆様「こんな商品があったらよいのに…」というご意見・ご要望にお応えするため、少しでもお役に立ちたいという想いで試行錯誤を重ねてまいりました。「この素材にこんな使い道があったのか」という発見も多く、今後も患者様と医療現場の皆様の声をもとに新たな価値を持つ肌着をお届けしたいと考えております。ともに患者様の治療と向き合い、「グンゼに相談すれば何とかなる」と信頼していただけるパートナーとなることを目指して。本誌がQOL向上活動の輪を広げるきっかけとなれば幸いです。今後ともご愛読のほどよろしくお願ひ申し上げます。

商品について、より詳しい内容は

グンゼ メディキュア



インター
ネット

ご購入は GUNZE STORE (グンゼ公式通販)
<https://www.gunze-store.jp/>