

スチバーガ®を服用されている方へ

# スチバーガ®の 手足症候群がよくわかる

## Q&A集

監修：京都大学医学部附属病院 医療安全管理部 教授 松村 由美 先生



## はじめに

スチバーガ<sup>®</sup>は、大腸がん、消化管間質腫瘍(GIST)、肝細胞がんの治療で使われている分子標的薬と呼ばれるお薬です。

スチバーガ<sup>®</sup>を服用している患者さんでは、「手足症候群」と呼ばれる皮膚の副作用が約8割にあらわれるとされています。このため、スチバーガ<sup>®</sup>の効果を十分に発揮させるためには、手足症候群をうまくコントロールしながら治療を続けていくことが非常に重要です。

この冊子は、スチバーガ<sup>®</sup>の治療を始められる患者さんに、手足症候群について詳しく知っていただくことを目的として作られています。手足症候群とはなにか、また、その予防法や、手足症候群がでたあとの対処法についてQ&A形式で解説しています。

手足症候群のあらわれ方は患者さんによって異なります。手足症候群の症状や適切な対処法・日常生活でのケアなどを十分にご理解いただいたうえで、上手にコントロールしていくことが大切です。

この冊子が、スチバーガ<sup>®</sup>を服用されている皆さんのお役に立てるならば幸いです。



# もくじ

## 第1章 手足症候群とは？

- Q-01 手足症候群とはなに？ ..... 2
- Q-02 誰でも手足症候群がでるの？ ..... 3
- Q-03 どのような症状がどの部位に ..... 4  
でやすいの？
- Q-04 手足症候群の症状は ..... 6  
いつ頃でるの？
- Q-05 手足症候群はなぜ起こるの？ ..... 7

## 第2章 日常生活で気をつけることは？

- Q-06 日常生活では、どのようなことに ..... 8  
気をつければいいのか？
- Q-07 保湿について ..... 10
- Q-08 どんな保湿剤がいいの？ ..... 11
- Q-09 保湿剤はどのように ..... 12  
塗ったらいいのか？
- Q-10 保湿剤はいつから ..... 13  
塗り始めたらいいのか？
- Q-11 保湿剤は1日何回くらい ..... 14  
塗ればいいのか？
- Q-12 保湿剤を使うと手がベトベト ..... 15  
するのが気になりますが、  
どうしたらいいのか？
- Q-13 手足を保護するには、 ..... 16  
どうしたらいいのか？
- Q-14 足を保護するための ..... 17  
靴選びのポイントは？

## 第3章 手足に異常がある場合はどうするか？

- Q-15 タコ・ウオノメがあるのですが、 ..... 18  
どうしたらいいのか？
- Q-16 水虫があるときは ..... 19  
どうしたらいいのか？

## 第4章 手足症候群がでたらどうするか？

- Q-17 痛みが出たらどうするの？ ..... 20
- Q-18 手足症候群がでた時の ..... 21  
対処方法は？
- Q-19 ステロイドの塗り薬は ..... 22  
どのような効果があるの？
- Q-20 ステロイドの塗り薬には ..... 23  
どのような種類があるの？  
強さはどう違うの？
- Q-21 ステロイドの塗り薬は ..... 24  
どのように塗ったらいいのか？
- Q-22 ステロイドの塗り薬は ..... 25  
保湿剤といっしょに  
塗ってもいいの？
- Q-23 ステロイドの塗り薬で ..... 26  
どのように症状がよくなるの？
- Q-24 ステロイドって ..... 28  
こわい薬なんですよ？
- Q-25 手足症候群が悪化したときの ..... 29  
日常生活の工夫は？

## ● 手足症候群予防のため日常生活で気をつけたいことチェックリスト ..... 30

# Q1

## 手足症候群とはなに？



手足症候群とは？



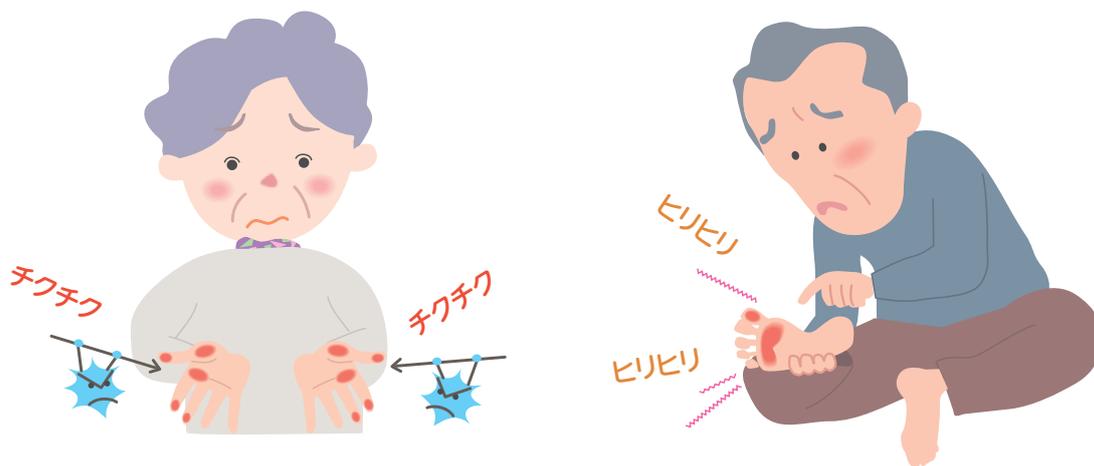
A

「手足症候群」とは、抗がん剤によって手や足の皮膚の細胞が障害されることで起こる副作用です。スチバーガ<sup>®</sup>による手足症候群は、服用開始1～2週間が最もでやすく、手のひらや足の裏が痛くなったり、赤くなったり、ときに水ぶくれができたりします。手足症候群を起こしやすい抗がん剤としては、スチバーガ<sup>®</sup>以外にも主に乳がんや大腸がん、婦人科がん、腎がんに用いられている一部のくすりがあります。

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？



初期症状として、チクチク感・ヒリヒリ感といった手足の皮膚の違和感があらわれることがあります。

# Q2

## 誰でも 手足症候群がでるの？



A

スチバーガ®服用中の患者さんでは、約8割にでます。手のひらや足の裏など普段から圧力や摩擦がかかるところ、皮膚が厚くなっているかかと等に多く認められるのが特徴です。例えば、炊事や洗濯などの水仕事が多いと、症状が手にでやすくなります。また、よく歩く人、例えば、営業の仕事で歩き回る人などは、症状が足にでやすくなります。

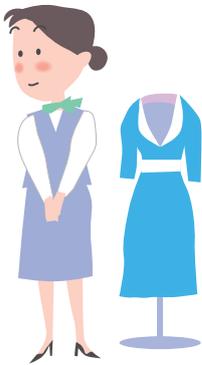
手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

### ■ 手足症候群がしやすい仕事や運動



ヒールでの立ち仕事



営業の仕事



手をよく使う仕事  
(調理師、職人など)



水仕事



ウォーキング



ゴルフ

# Q3

## どのような症状が どの部位にでやすいの？



手足症候群とは？



手のひらや足の裏に、チクチク感・ヒリヒリ感といった皮膚の違和感、ほてり感、赤く腫れる、角質が厚くなるなどの症状があらわれます。

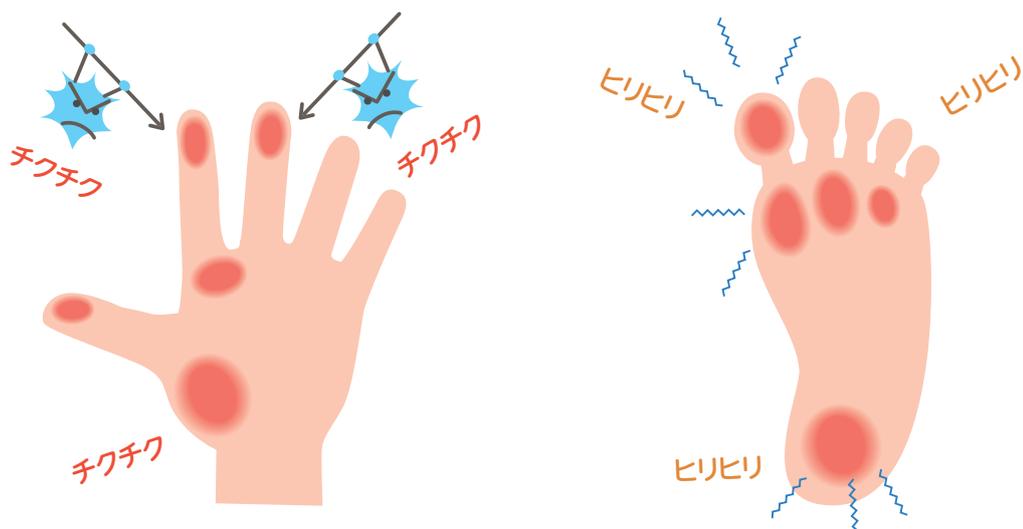
手足症候群を放置すると痛み、水ぶくれなどができ、手を使った日常的な活動や歩行が困難になることがあります。

### ポイント!

手足症候群の症状の出方は人によって様々です。

手足のチクチク感、違和感から症状が始まる人もいれば、突然、痛みや水ぶくれの症状がでてくる人もいます。たとえば、普段ならなんともない通常の歩行で靴ずれ(水ぶくれ)ができて痛くなったりすることがあります。

また、皮膚症状と痛みは必ずしも関連しません。見た目では、赤みや水ぶくれなどの異常が無くても、自覚症状の痛みがでてくる場合もあります。



手足症候群は、手や足の圧力や摩擦のかかりやすい場所(ペンや箸が当たる場所、かかとなど)にでやすいとされています。

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

もっと  
詳しく

■ 手足症候群の症状(重症度別)

症 状	
軽度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひら、足の裏などの加重部位に赤みがみられる</li> <li>・手足にピリピリ、チクチクといった違和感がある</li> <li>・痛みはなく、日常生活には影響しない</li> </ul> <p>このような症状はありませんか？</p> 
中等度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚が硬くなり、ひび割れることもある</li> <li>・痛みがあらわれ、日常生活に支障がでる</li> </ul> <p>保湿や刺激除去ができていますか？ 手や足の裏に負担がかかっていませんか？</p> 
重度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚がさらに硬くなる</li> <li>・ひび割れのほか、水ぶくれなどがみられる</li> <li>・強い痛みのため、日常生活が困難になる</li> </ul> 

写真提供：九州大学大学院 消化器・総合外科、市立函館病院 薬局

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q4

## 手足症候群の症状はいつ頃でるの？



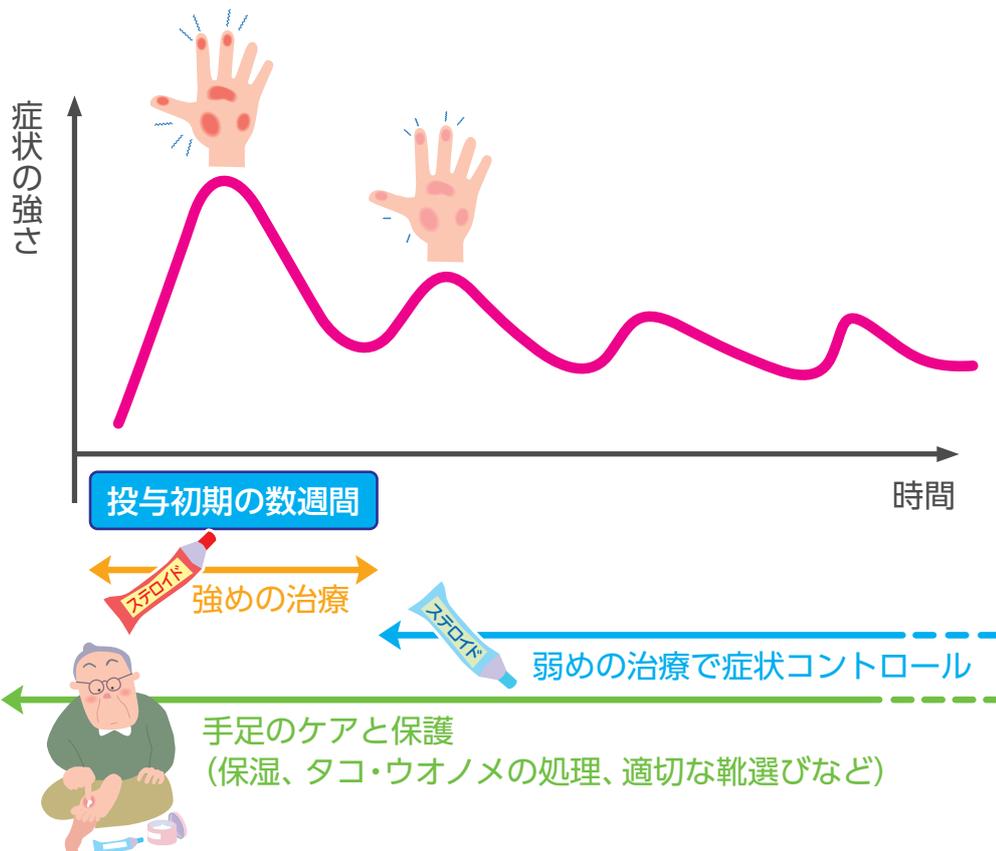
手足症候群とは？



A

症状がでるピークはスチバーガ<sup>®</sup>服用開始から1～2週間ですが、2ヵ月間は特に注意が必要です。なお、それ以降も手のひらや足の裏の皮膚の変化には注意をはらってください。服用前からの予防措置や早期に対処することで、スチバーガ<sup>®</sup>による治療を中断することなく継続できます。

### ■ 手足症候群の症状の波（イメージ図）



スチバーガ<sup>®</sup>の手足症候群は、服用開始後早期にでます。強めの治療（強めのステロイドの塗り薬など）で、この時期を乗り切ることが、スチバーガ<sup>®</sup>継続のカギとなります。その後、手足症候群の症状が改善しても、また発現を繰り返す場合がありますので、弱めの治療で症状のコントロールをはかります。

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q5

## 手足症候群はなぜ起こるの？



A

なぜ起こるかまだよくわかっていませんが、スチバーガ®の何らかの作用が関与していると考えられます。また、手のひらや足の裏への圧力や摩擦、乾燥などといった皮膚への刺激が、発症のきっかけになると考えられています。このため、これらの刺激から手足を守ることが、手足症候群を防ぐ上で重要となります。



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q6

## 日常生活では、 どのようなことに 気をつければいいの？



手足症候群とは？



### A

手足症候群は、圧力や摩擦、乾燥などの刺激によって症状があらわれやすい傾向にあります。これらの刺激から手足を守ることが手足症候群の予防につながります。そのため、スチバーガ<sup>®</sup>服用中は、普段から手足への過剰な刺激を避け、ハンドクリームなどの保湿剤を用いて皮膚を保護し、皮膚が硬くなってガサガサしたり、手足のひび割れが起こったりするのを防ぐことが大切です。

日常生活で気をつけることは？

症状があらわれた場合でも、軽いうちであれば、適切な処置を行うことでスチバーガ<sup>®</sup>の治療を継続することが可能です。症状があらわれた場合、がまんしたり、ご自身の判断で服用をやめたりせず、すみやかに医師・薬剤師・看護師に連絡して指示に従ってください。

### ■ 次のようなことに気をつけて生活しましょう

#### 保湿

詳しくは、10～15ページ参照

- 手を洗った後や入浴後は、皮膚が乾燥しないようにすみやかに、ハンドクリームなどの保湿剤を塗布する習慣をつけましょう。
- 就寝時には保湿剤を塗布後、木綿の手袋・靴下を着用しましょう。

#### 手の保護

- 木綿の手袋を着用しましょう。
- 圧<sup>あつ</sup>のかかる手作業は控えましょう。
  - 長時間の筆記、雑巾絞り、固いふたの開け閉め、包丁仕事、土仕事など。
- 水仕事はできるだけ避けましょう。
- 水仕事を行う際には、保湿剤を塗布後、木綿の手袋の上にゴム手袋をして行いましょう。
- 重い荷物を持つことは控えましょう。



木綿の手袋

ゴム手袋

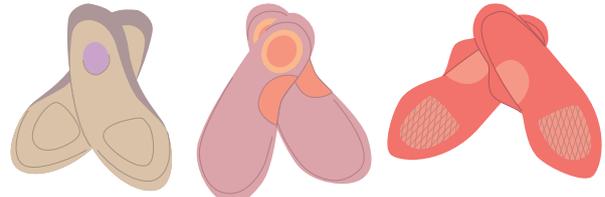
手足に異常がある場合は？

手足症候群がたらどうするか？

## 足の保護

詳しくは、16～17ページ参照

- 足にあった履きやすい靴、柔らかい中敷を使用しましょう。
  - 足にあわない小さめの靴、革靴、ハイヒール、健康サンダルは避けましょう。
- 木綿の厚めの靴下を着用しましょう。
- 屋内ではスリッパを使用しましょう。
- 長時間の歩行や立ち仕事、ジョギングなどは控えましょう。



柔らかい中敷



スリッパ



## その他の注意点

- 熱いお風呂には入らないようにしましょう（40℃までを目安とする）。
- 長時間の入浴は避けましょう（入浴時間を10分程度にする）。
- 医療用テープなどをはがす場合は、皮膚への負担を少なくするため、皮膚を押さえながら、折り返すようにゆっくりはがしましょう。詳しくは、医師・薬剤師・看護師にご相談ください。



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q7

## 保湿について



手足症候群とは？



A

保湿は、手足症候群の発症を防ぐうえで、とても大切です。ハンドクリームなどの保湿剤を使うことで、手足の皮膚が乾燥したり、硬くなったりするのを防ぐことができます。季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。

日常生活で気をつけることは？



手足に異常がある場合は？

- 手を洗った後や入浴後は、皮膚が乾燥しないようにすみやかにハンドクリームなどの保湿剤を塗布する習慣をつけましょう。
- 就寝時には保湿剤を塗布後、木綿の手袋・靴下を着用しましょう。

手足症候群がでたらどうするか？

# Q8

## どんな保湿剤がいいの？



A

保湿剤は、薬局などで市販されているハンドクリームでかまいません。使用感の好みは個人差があるので、自分に合うものを見つけるとよいでしょう。どれを選んでいいかわからない場合は、尿素やヘパリン類似物質を含むもの、あるいはワセリンなどの油脂性軟膏を選んでみましょう。詳しくは医師・薬剤師・看護師にご相談ください。

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

### ■ 主な保湿剤の種類と特徴

保湿剤	長 所	短 所	その他の特徴
油脂性軟膏	<ul style="list-style-type: none"> <li>•刺激が少ない</li> <li>•効果が長く続く</li> </ul>	てかりやべとつき感が好まれないことがある	入浴直後など、皮膚が水分を多く含んでいるときに塗るのが効果的
尿素製剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>•保湿効果が高い</li> <li>•使用感がよい</li> </ul>	皮膚炎やかき傷に塗ると、しみるなどの刺激感ができる場合がある	角質を軟らかくする作用もある
ヘパリン類似物質製剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>•保湿効果が高い</li> <li>•使用感がよい</li> <li>•刺激が少ない</li> </ul>	血行促進作用もあるため、塗布後に皮膚の赤みが一時的に増すことがある	塗り伸ばしやすい ローションやスプレーの処方が可能

使用感の好みには個人差があるので、試用品などを利用して、自分に合うものを見つけるとよいでしょう。

加藤則人：7 ステロイド外用剤と他の外用剤との比較と使い分け。正しいステロイドの使い方 2.外用剤編 改訂第3版(塩原哲夫編), p60, 医薬ジャーナル社, 2012. より改変

# Q9

## 保湿剤はどのように塗ったらいいの？



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がたらどうするか？



- ① 手を清潔にして、保湿剤を手に取ります。
- ② 保湿剤の使用量の目安は、指先の関節1つ分の量が両手の面積(足の場合は片足分)に相当します。
- ③ 手のひら全体に保湿剤を塗ります。手のひらで丁寧に塗り広げましょう。強くすりこんだり、こすったりする必要はありません。保湿剤はそっと塗っても十分浸透します。軟膏の場合、寒い時期は硬くなるので、手のひらで温めて柔らかくしてから塗りましょう。足の裏にも同様に塗りましょう。足の指の付け根やかかとなど、硬く乾燥しやすい部分には、よりしっかりと塗るようにしましょう。

### ■ 使用量の目安\*



保湿クリームは1回に指の関節1つ分程度

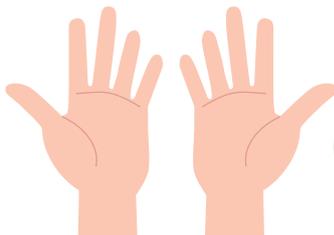
#### 指の関節1つ分

1フィンガーチップユニット (FTU)

手の場合



両手をカバー



足の場合



片足分をカバー、両足分は2回



手のひらで優しく塗り広げましょう。強くこすりつけると皮膚の刺激になるので、そっと塗るようにしましょう。

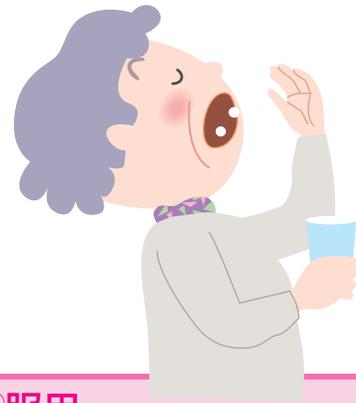
\*:ここで示す使用量の目安は、保湿剤のみでなくほかの塗り薬でも同じです。

# Q10 保湿剤はいつから塗り始めたらいいの？



A

スチバーガ®を服用する前から、保湿剤を塗ると手足症候群を予防でき、症状がでたとしても軽い症状で済むことが多いようです。スチバーガ®を服用している間は、保湿剤を塗り続けましょう。



スチバーガ®服用

スチバーガ®  
服用前からの  
開始が望ましい

スチバーガ®を服用している間は塗り続けましょう

保湿剤



スチバーガ®服用前から保湿剤を塗ることは必ずしも必要ではないですが、スキンケアで少しでも良い状態にしてから、服用を始める方が望ましいです。

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q11 保湿剤は1日何回くらい塗ればいいのか？



手足症候群とは？



A

- 少なくとも1日2～3回は塗るようにしましょう。
- 朝の洗顔後や入浴後など、手足を洗った時は皮膚が乾燥しやすいので、すみやかに保湿剤を塗る習慣(なるべく10分以内)をつけましょう。
- 食事やトイレの後など、手を洗う場面は意外に多くあります。そんなときも、毎回、保湿剤を塗ることを忘れないようにしましょう。
- 夜間に乾燥しないように、寝る前も手足に保湿剤を塗り、さらに、木綿の手袋・靴下を着用すると予防効果が高まります。

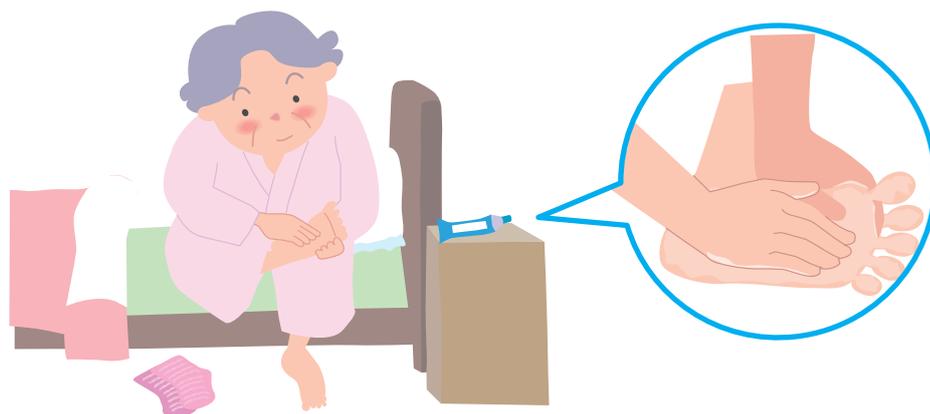
日常生活で気をつけることは？

## ■ 手を洗った時



手足に異常がある場合は？

## ■ 入浴後・就寝前



手足症候群がでたらどうするか？

# Q12

保湿剤を使うと手がベトベトするのが気になりますが、どうしたらいいの？



A

保湿効果が高いのは、軟膏やクリームですが、暑い時期などクリームのべたつく感じが嫌なときは、ローションタイプに変える方法があります。  
べたつき度は、軟膏 > クリーム > ローションの順に低くなるので、詳しくは、医師・薬剤師・看護師に相談してみましよう。



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

もっと詳しく

剤型	特徴	保湿性	べたつき度
軟膏	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護・保湿性に優れています。</li> <li>刺激が少ないので、傷のある皮膚にも使用できます。</li> </ul>	↑ 高い	↑ 高い
クリーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟膏よりもさらりとしています。</li> </ul>	↑ 低い	↑ 低い
ローション	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームよりもさらにさらりとしています。</li> <li>べたつかず、使用感がよいので、汗をかく夏に使いやすい。</li> </ul>		

軟膏が洗い落とされず残っている場合は、コットンにサラダ油やオリーブオイルを染み込ませて優しく拭き取ってください。

詳しくは、医師・薬剤師・看護師にご相談ください。

# Q13 手足を保護するには、 どうしたらいいの？



手足症候群とは？



A

手足症候群は、手や足の圧力や摩擦のかかるところに多くみられます。手足の皮膚に強い刺激を与えないように心がけましょう。

日常生活で気をつけることは？

## 手の場合

- 木綿の手袋を着用しましょう。
- 圧のかかる手作業は控えましょう。  
長時間の筆記、雑巾絞り、  
固いふたの開け閉め、  
包丁仕事、土仕事など。
- 水仕事はできるだけ避けましょう。
- 水仕事を行う際には、保湿剤を塗布後、  
木綿の手袋の上にゴム手袋をして行いましょう。
- 重い荷物を持つことは控えましょう。



木綿の手袋

そのうえに…  
➔



ゴム手袋

## 足の場合

- 足にあった履きやすい靴、柔らかい中敷を使用しましょう。  
足にあわない小さめの靴、革靴、ハイヒール、健康サンダルは  
避けましょう。
- 木綿の厚めの靴下を着用しましょう。
- 屋内ではスリッパを使用しましょう。
- 長時間の歩行や立ち仕事、ジョギングなどは控えましょう。



手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q14 足を保護するための靴選びのポイントは？



A

医師・薬剤師・看護師に相談し、生活スタイルに合わせた靴を選ぶようにしてください。

外出時には、できるだけ圧迫感がなく、クッション性の高いサンダル(クロックス™のかかとが低いタイプなど)やテニスシューズなどを履きましょう。革靴やハイヒールは足を圧迫し、手足症候群の原因となるので履かないようにしてください。

やむを得ず、革靴やハイヒールを履くときは、柔らかい中敷き・インナーソールなどを使用し、圧迫を軽くしてから履きましょう。

**ポイント!** 大きめの靴を選ぶと逆に靴擦れができやすくなり、水ぶくれ(水疱)が生じるので、足にフィットした靴を選ぶようにしましょう。

もっと詳しく

■足の裏の荷重を分散させるポイントは、土踏まずにも圧力がかかるようにすることです。体重を足の裏全体で支えるようにして、特定の部位に集中する荷重を分散させます。

- 1 足の裏の体重を分散させる中敷き。
- 2 靴の中で足がズレないようにひもかマジックテープで固定。
- 3 かかとをしっかりと固定させ、足先には余裕を持たせます。

足の裏の体重を分散させるため  
靴の中敷きが足の形にフィットすること



手足症候群は足の裏の体重がかかる部位に症状がでて、土踏まずにはほとんど症状がでません。ですから、足の裏の体重を少しでも分散して狭い面積に体重が集中しないようにすることが重要です。たとえば、足の裏の形に合わせてオーダーメイドの中敷きを靴に入れることで症状を和らげることができます。

オーダーメイドの靴や中敷きは、保険が適用になる場合もありますので、医療機関にお問い合わせください。



オーダーメイドの中敷き



オーダーメイドの靴

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q15 タコ・ウオノメがあるのですが、 どうしたらいいの？



手足症候群とは？



A

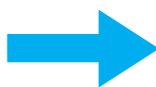
手足症候群は、タコやウオノメなど、角質が硬くなっているところに起こりやすいと言われています。スチバーガ®の服用を始める前に、角質処理が勧められます。しかし、軽石やかみそりなどで削ると、皮膚を傷つけることがありますので、不安があれば、**皮膚科医を受診して処置してもらいましょう**。自分で取り除こうとすると悪化する可能性があります。

日常生活で気をつけることは？

## ■ 皮膚科によるウオノメの処置



ニッパー型爪切りにて  
角質を除去



写真提供：京都大学医学部附属病院 松村由美先生

**タコやウオノメがある場合は、  
皮膚科を受診して処置してもらいましょう**

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q16 水虫があるときは どうしたらいいの？



A

スチバーガ®治療が開始される前に、**必ず皮膚科医に相談し**、水虫の治療を行ってください。

手足症候群がでたときの治療にステロイドの塗り薬が使われます。ステロイドの塗り薬は、水虫を悪化させてしまう可能性があります。そのため、スチバーガ®の服用を始める前に、水虫の治療をお勧めします。



**水虫がある場合は、皮膚科を受診しましょう**

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q17 痛みが出たらどうするの？



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？



A

痛みがあらわれた場合は、がまんせず、一旦スチバーガ<sup>®</sup>の服用をやめて、すみやかに医師・薬剤師・看護師に連絡して指示に従ってください。

休薬すれば、多くの場合、1週間ほどで症状は改善します。症状が改善したら、スチバーガ<sup>®</sup>による治療を再開することができます。

症状があるのに無理をして服用を続け、悪化してしまうと、回復までにかえて時間がかかってしまうことになりかねません。

手足の痛み気づいたら、すぐにスチバーガ<sup>®</sup>を休薬することが治療再開の近道になります。

# Q18

## 手足症候群がでた時の 対処方法は？



**A**

症状によって対処方法は異なりますが、多くの場合、ステロイドの塗り薬による治療が行われます。また、症状によっては、スチバーガ®の服用量を減らしたり、服用を一時やめたりすることがあります。手足症候群の症状がでてきたら、すぐに医師・薬剤師・看護師に相談しましょう。

**ポイント!** 手足症候群を悪化させないためには、保湿や手足の保護が重要です。Q6 (8ページ) の予防対策を見直して、保湿クリームの塗布、手足の保護を、引き続き行いましょう。

もっと  
詳しく

### ■ 重症度別の対処方法

軽度の 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予防対策(保湿と手足の保護)を徹底</li> <li>・手足症候群に対する治療(ステロイドの塗り薬の塗布など)を行う</li> </ul>	スチバーガ®の治療は継続します
中等度の 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足症候群に対する治療(ステロイドの塗り薬の塗布など)を行う</li> </ul>	スチバーガ®の服用量を減らします
重度の 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足症候群に対する治療(ステロイドの塗り薬の塗布など)を行う</li> </ul>	スチバーガ®の服用を一時やめます。しかし、手足症候群は適切な処置により、よくなることわかっているため、スチバーガ®の服用再開は可能です。

各症状の程度については、Q3(5ページ)をご参照ください。

痛みがあらわれた場合は、がまんせず、一旦スチバーガ®を飲むのをやめて、すぐに医師・看護師・薬剤師に連絡してください。

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q19 ステロイドの塗り薬は どのような効果があるの？



手足症候群とは？



A

ステロイドの塗り薬には、皮膚の炎症を抑える作用があります。

この作用により、痛み、紅斑、腫れなどの手足症候群に伴うさまざまな炎症症状を軽減させます。

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？



# Q20

## ステロイドの塗り薬には どのような種類があるの？ 強さはどう違うの？



**A**

ステロイドの塗り薬はくすりの強さに応じて、5つのランクに分けられます。

一般的には、症状の重さや、塗るところ、年齢などによって、ステロイドの塗り薬の強さを使い分けます。皮膚が薄い顔がもっとも吸収しやすいので弱いステロイドの塗り薬を使い、皮膚が厚い手や足は強いステロイドの塗り薬を使います。

スチバーガ®で手足症候群がでた場合は、初期の症状を抑えるためにかなり強力、または、最も強力なステロイドの塗り薬が使用されますが、その後の症状の改善程度に応じて、変更することがあります。たとえば、弱めのステロイドの塗り薬へ変更したり、ステロイドの塗り薬は中止し保湿剤のみになったりします。

### ■ 主なステロイド外用剤(塗り薬)

強さ	一般名
ストロングスト	0.05% クロベタゾールプロピオン酸エステル 0.05% ジフロラゾン酢酸エステル
ベリーストロング	0.1% モメタゾンフランカルボン酸エステル 0.05% 酪酸プロピオン酸ベタメタゾン 0.05% フルオシノニド 0.064% ベタメタゾンジプロピオン酸エステル 0.05% ジフルプレドナート 0.1% アムシノニド 0.1% 吉草酸ジフルコルトロン 0.1% 酪酸プロピオン酸ヒドロコルチゾン
ストロング	0.3% デプロドンプロピオン酸エステル 0.1% プロピオン酸デキサメタゾン 0.12% デキサメタゾン吉草酸エステル 0.1% ハルシノニド 0.12% ベタメタゾン吉草酸エステル 0.025% フルオシノロンアセトニド
ミディアム	0.3% 吉草酸酢酸プレドニゾロン 0.1% トリアムシノロンアセトニド 0.1% アルクロメタゾンプロピオン酸エステル 0.05% クロベタゾン酪酸エステル 0.1% ヒドロコルチゾン酪酸エステル 0.1% デキサメタゾン
ウィーク	0.5% プレドニゾロン

(2015年9月現在)

加藤則人ほか：日皮会誌. 126: 121-155, 2016. より改変

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q21 ステロイドの塗り薬は どのように塗ったらいいの？



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

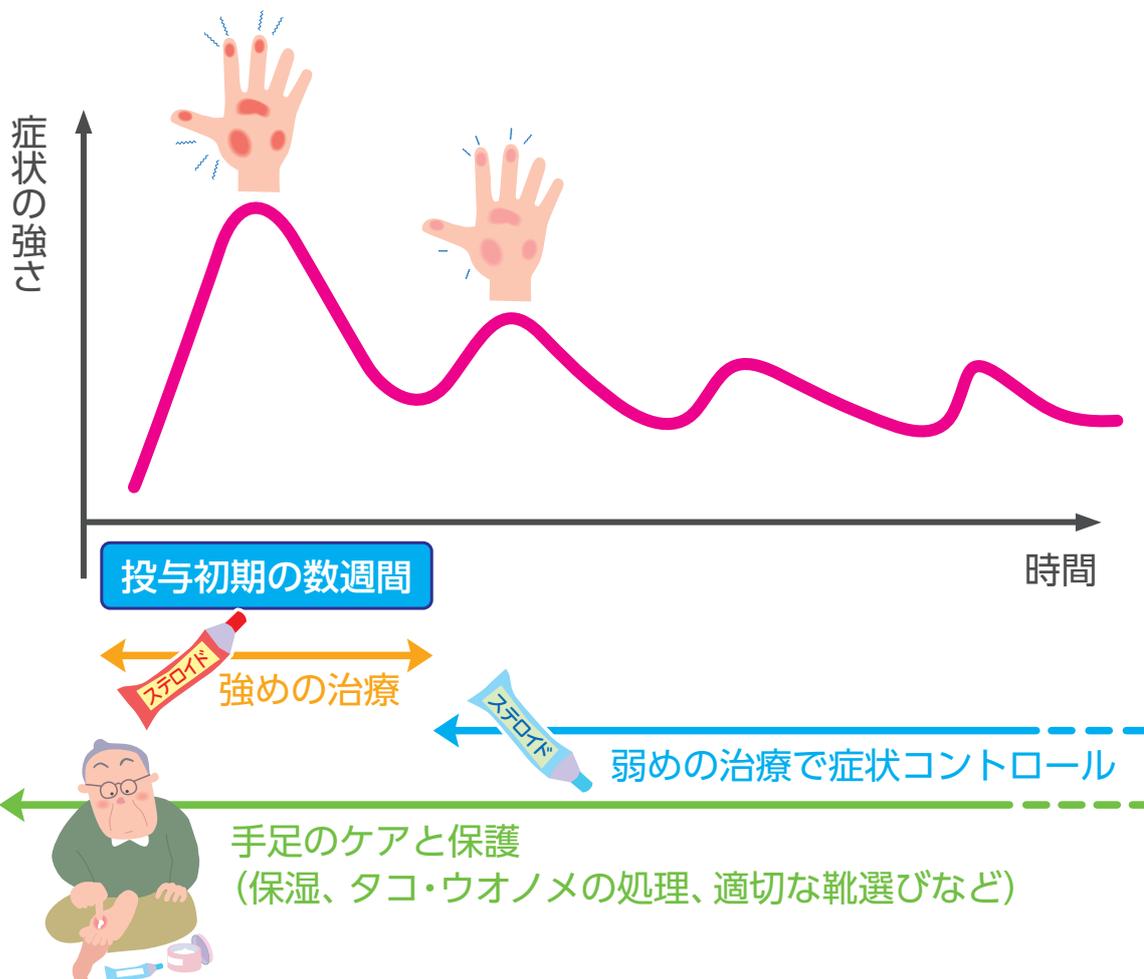
手足症候群がでたらどうするか？



A

手足症候群がでた場合、ステロイドの塗り薬を使います。通常は、皮膚症状や痛みのあるところに、ステロイドの塗り薬を1日2回(朝と晩)塗ります。症状がなくなるまで、塗り続けてください。なお、使用量の目安は保湿剤と同じで、指の関節1つ分の量が手の面積2枚分に相当します〔Q9(12ページ)をご参照ください〕。ステロイドの塗り薬の詳しい使い方については、医師・薬剤師・看護師に確認してください。

## ■ 手足症候群の症状の波 (イメージ図)



# Q22

## ステロイドの塗り薬は保湿剤といっしょに塗ってもいいの？

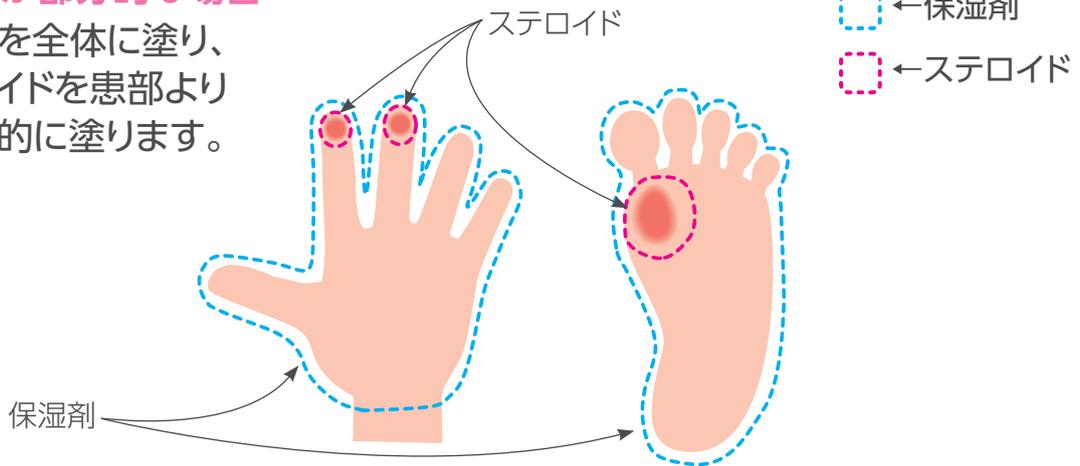


**A**

ステロイドの塗り薬と保湿剤を、重ねて塗ってもかまいません。  
塗り方については、個々の症状や経過に応じて変わってきますので、医師・薬剤師・看護師の指示に従いましょう。

### ■ 手足症候群が部分的な場合

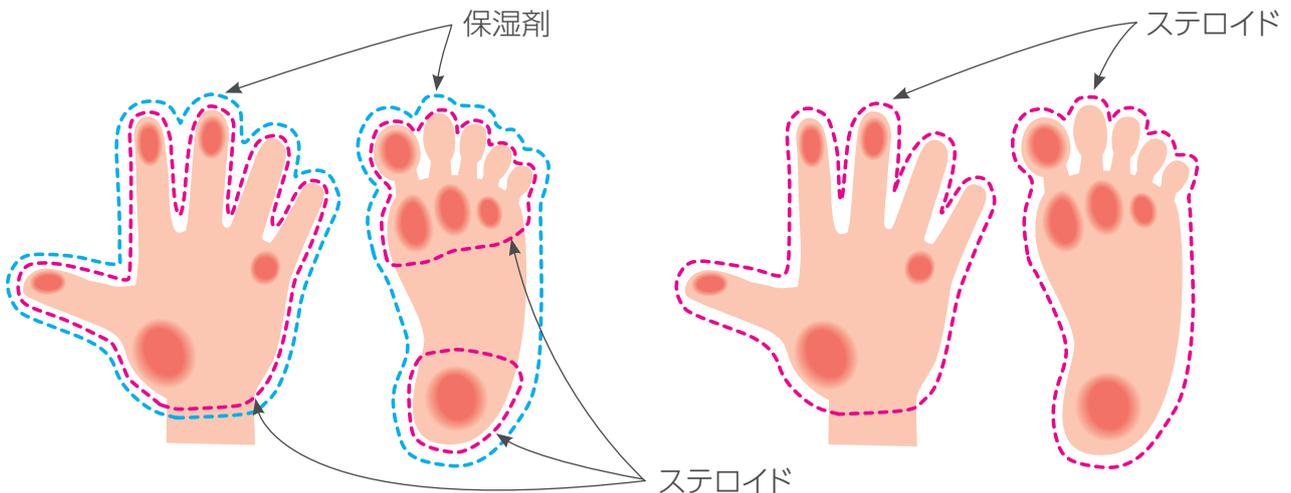
まず保湿剤を全体に塗り、次にステロイドを患部より広めに部分的に塗ります。



### ■ 手足症候群が全体にわたる場合

保湿剤もステロイドも全体に塗ります。

ステロイドの塗り薬だけ塗る場合もあります。



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がたまたまどうするか？

# Q23

## ステロイドの塗り薬で どのように症状が よくなるの？



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？



ステロイドの塗り薬による治療を行えば、多くの場合、1週間ほどで皮膚症状や痛みが改善します。

なお、症状によっては、スチバーガ®の服用量を減らしたり、服用を一時やめたりしながら、ステロイドの塗り薬が使用されることもあります。

手足症候群は、改善した後もまたでる場合があるので、弱めのステロイドの塗り薬や保湿剤で症状のコントロールをはかります。

以下に、ステロイドの塗り薬による症状改善の例をご紹介します。

### 例1

- スチバーガ®服用8日目に手足症候群がでました。
- 痛みがでていたため、スチバーガ®の服用を一時やめ、強力なタイプのステロイドの塗り薬による治療を行ったところ、3日後には痛みは改善し、7日後にはほてり感も改善しました。



服用8日目



服用休止7日後

写真提供：函館五稜郭病院 薬剤科 辻 俊輔 先生

例2

- スチバーガ®服用6日目に手足症候群がでました。
- スチバーガ®の服用量を減らし、かなり強力なタイプのステロイドの塗り薬による治療を行いました。
- しかし、スチバーガ®服用8日目には痛みが強くなり歩行困難な状態になったため、スチバーガ®の服用を一時やめ、ステロイドの塗り薬を最も強力なタイプに変更しました。
- 3日後には痛みが緩和され、7日後には赤み以外の皮膚症状は改善し、スチバーガ®の服用を再開しました。
- 21日後には赤みも改善しました。



服用6日目 → 服用8日目 → 服用休止3日後 → 服用休止7日後 → 服用休止21日後

写真提供：市立函館病院 薬局 坂田 幸雄 先生

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？

# Q24 ステロイドって こわい薬なんですよ？



手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？



A

ステロイドにはいろいろな作用があるので、好ましくない症状がでることがあります。

症状が良くなっているのに長い間塗り続けると、皮膚が薄くなったり、弱くなったりすることがあります。また、水虫などがあると、ステロイドにより水虫が悪化します(水虫があれば事前に治療しましょう)。

しかし、手のひらや足の裏はもともと角質が厚く、ステロイドがほとんど吸収されないため、ステロイドの副作用がでにくいのです。

ステロイドの塗り薬を塗って何か気になることがあれば、医師・薬剤師・看護師に相談してください。

**もっと詳しく** ■ステロイドの塗り薬に対する誤解はいろいろあるようです。いくつか紹介します。

- ① ステロイドの塗り薬を一度使用すると、やめられなくなる**  
→ 上手に使用して、症状を改善することができればお薬をやめることもできます。
- ② ステロイドの塗り薬を塗るのをやめると、リバウンドが起こる**  
→ 使用法が適切でないと、症状が悪くなることもあります。それを「リバウンド」とはいいません。「リバウンド」とは、ステロイドの服用や注射で治療を続けているときに、突然やめることによって、もともとの病気以外に、全身的な強い症状があらわれることです。
- ③ ステロイドの塗り薬を使用すると、骨がボロボロになる**  
→ 皮膚に使うステロイドの塗り薬で、骨に影響がでることはほとんどありません。
- ④ ステロイドの塗り薬を使用すると、色が黒く残ってしまう**  
→ 使用したから黒くなるのではありません。炎症のあとが一時的に黒くなることもありますが、時間がたてば薄くなっていきます。
- ⑤ ステロイドの塗り薬は皮膚に蓄積する**  
→ 蓄積することはありません。

「ステロイド外用剤のウソとホント」(監修 原田昭太郎、解説 川島 眞)より

# Q25

## 手足症候群が悪化したときの 日常生活の工夫は？



A

手足症候群を起こした手では細かい作業が困難になりますし、足の症状が悪化すると立ったり歩いたりするのも困難になることがあるので、少し工夫が必要です。次のような工夫をして生活しましょう。

<p><b>食 事</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸が使いにくい場合は、スプーンやフォークで代用しましょう。</li> </ul>	
<p><b>石鹸の泡立て</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手のひらの症状がひどい場合は、なかなか石鹸を泡立てるのは難しいでしょう。そのような時は泡の状態ですでてくる商品を利用してください。</li> </ul>	
<p><b>動 作</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歩きにくい時は介助を依頼しましょう。</li> </ul>	
<p><b>調 理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>包丁を使うのが困難な時は、ピーラーやフードプロセッサーを使用するか、すでにカットされた野菜を利用しましょう。</li> </ul>	
<p><b>衣 類</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着脱しやすいように、ファスナーのものや大きめのボタンのものにしましょう。</li> <li>やわらかい綿素材のものを着用してください。</li> <li>靴は底が硬い場合はクッションとなる中敷きを敷きましょう。</li> </ul>	

手足症候群とは？

日常生活で気をつけることは？

手足に異常がある場合は？

手足症候群がでたらどうするか？



ご自身の日常生活を  
あらためて見て  
みましょう!



# 手足症候群予防のため 日常生活で気を付けたいこと

## チェックリスト

日頃の生活で該当する項目にチェックをつけましょう。

チェックがついた項目について、日常生活で気を付けたいことを本冊子中に記載していますので、該当するページをご参照ください。

- |  |   |                    |
|--|---|--------------------|
| <input type="checkbox"/> 手を洗うことが多い                   | ➡ | Q11 (14ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 炊事をすることが多い                  | ➡ | Q13 (16ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> タオルや雑巾をしぼることが多い             | ➡ | Q13 (16ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 長時間にわたり字を書くことが多い            | ➡ | Q13 (16ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 重い荷物を運ぶことが多い                | ➡ | Q13 (16ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 土仕事をよくする                    | ➡ | Q13 (16ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 立ち仕事が多い                     | ➡ | Q13、14 (16、17ページ)へ |
| <input type="checkbox"/> 革靴やヒールを履くことが多い              | ➡ | Q14 (17ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 日頃からよく歩く方だ                  | ➡ | Q13、14 (16、17ページ)へ |
| <input type="checkbox"/> スポーツをよくする<br>(ゴルフ、ウォーキングなど) | ➡ | Q2、13 (3、16ページ)へ   |
| <input type="checkbox"/> 長風呂や熱めの風呂が好きである             | ➡ | Q6 (9ページ)へ         |
| <input type="checkbox"/> 足にタコ・ウオノメがある                | ➡ | Q15 (18ページ)へ       |
| <input type="checkbox"/> 足に水虫がある                     | ➡ | Q16 (19ページ)へ       |





## 連絡先

医療機関名：

.....

担当医師名：

.....

薬剤師名：

.....

看護師名：

.....

電話番号：

.....

弊社製品情報サイト (<https://pharma-navi.bayer.jp/stivarga/patient/>) をご参照ください。



**Bayer**

資料請求先

バイエル薬品株式会社  
大阪市北区梅田2-4-9 〒530-0001