

～すべての人にその人らしい～  
を目指した取り組み

**愛知県がんセンター中央病院  
看護部**



# 看護部理念

私たちは、患者さんにかかわる  
すべての人とともに、その人らしい暮らし  
を支え、信頼される最善の  
がん看護を提供します。

～すべての人にその人らしいを～



# 患者さん・ご家族の方の一番身近な存在として

- ◆現在、がんの治療は情報があふれ、自分にどの治療がよいかを決めることが大変難しい場面があります。看護師は、そんな時に、相談できる身近な存在でありたいと思います。
- ◆看護師は24時間365日、入院患者さんのそばにいます。そして治療を安全に実施し、明日へ力がもてるよう支えることができる専門職者でありたいと思っております。
- ◆その1つの取り組みとして、今回アピアランスケア(がんの治療と外見の変化に対するケア) についてご紹介します。



がん治療と外見の変化に対するケア

## アピアランスケアって？

治療によって脱毛や皮膚の色の变化などがおこることで、人の目が気になったり、人と会うのがつらくなったりします。それは個人差があります。

### 外見の变化にともなうからだや気持ちのつらさを和らげるケア

ご本人の生活シーンをイメージしながらその人らしく生活できるよう、ともに考え支援いたします。



# 治療によっておこる外見の変化

## 薬物療法

- 脱毛（頭髪 まゆ毛 睫毛 体毛）
- 皮膚障害（湿疹 色素沈着）
- 爪の変化（爪囲炎 色素沈着 脆弱性）

## 放射線療法

- 照射部位の脱毛
- 照射部位の皮膚障害

## 手術療法

- 手術による傷や傷跡

外見の変化は治療内容や個人により異なります。

1 脱毛に対する準備と  
カモフラージュの方法

2 爪・皮膚のケアと  
カモフラージュの方法

# 脱毛に対しての準備と注意事項

脱毛が起こる時期は、薬やこれまでの治療経過によって異なります。早い場合は1週間程度で抜け始め、ゆっくり抜けていく場合もあります。初回治療日に抜けることはありません。



- ・ 頭髪の手入れ（ブラッシングやシャンプー）について  
手入れによって脱毛がひどくなることはありません。  
毛髪のかからみや頭皮の炎症の原因にもなるため、手入れすることをおすすめします。

- ・ 治療中のパーマやカラーについて

頭皮へ刺激となり、一般的には望ましくないとされています。  
希望する場合は、頭皮の状態やパーマ等によるアレルギー歴について医療者に伝え、どのように対応するか相談しましょう。



# 自分にあったカバー方法を考えましょう

脱毛を隠さないで過ごす方法

スカーフ、帽子、ウィッグを活用しおしゃれに過ごす

生活シーンにあわせて使い分ける など





# ウィッグを活用する際のポイント

## ・購入のタイミング

ご自分が受ける治療の内容や期間を確認し、脱毛の程度や発毛の目安を知り、  
ウィッグを使った方が過ごしやすい生活かどうか・・・を考えて購入することをおすすめします。

## ・ウィッグ選びの3要素

自分にあった ①価格 ②かぶり心地 ③スタイル

価格は数千円～数十万円のものまで様々です。医療用ウィッグを必ずしも

購入しなくてはならないことはありません。



# まゆ毛やまつ毛の脱毛に対する工夫

## ・フレーム付きの眼鏡

眼の保護や、まゆ毛のカモフラージュになります

## ・まゆ毛のカモフラージュ

治療前に自分の顔を写真に撮っておくと、まゆ毛を描く時の助けになります。

普段お化粧品に慣れていない男性も気になるシーンがあります。

\* ペンシルよりもパウダータイプのほうが書きやすいそうです

## ・つけまつ毛の使用

いろいろな種類があります。自分に合ったものを使用しましょう。



# 爪の変色やお肌の色素沈着について

ステロイドなどのお薬では改善が難しい

爪の変形や変色、お肌の色素沈着があります。

「お薬がないのなら、あきらめるしかないか…」

そんなことはありません、少し工夫することで

カバーできる方法があります。



# ネイルケアとカバーメイク

## ネイルケア

変色、薄い爪→刺激の少ないネイルカラーやネイルチップの使用、美容液の使用

亀裂→小さいものであればネイル用グレー（接着剤）の使用

変形→ネイルチップの使用

上記はケア方法の一部になります。症状や使用する物によっては注意が必要な場合もありますので、ご相談ください。

また、院内の美容室「こもれび」でも、刺激の少ないネイルカラーを見ていただくことができます。



## カバーメイク

よりカバー力が強く、かつ刺激の少ない商品があります。デパートなどでは販売していない商品もありますので、ご相談ください。ポイントメイクの工夫でも、効果があります。また、あわせてクレンジングの方法やスキンケアの方法も知っていただくとよいと思いますので、ご相談ください。

# 正しいスキンケアが大切です！

- 石鹸を泡立て、泡でやさしく洗う
  - こすらず
  - よくすすぐ
- 症状のある部分こそ清潔にしましょう！**




- 保湿剤クリームの使用
- 新しい皮膚や髪の毛の再生には、潤いが必要です！**

清潔

潤い

保護

- 日傘や日焼け止めで紫外線から保護
  - 化学繊維や、締め付ける衣服は避ける
  - 室内の加湿
  - 刺激の少ない化粧品
  - 搔かない、いじらない
  - 手袋の使用 など
- 皮膚や頭皮への刺激はなるべく少なく！**

少しでも早く回復するためには、清潔で潤いのある、刺激が少ない状態を保つことが大切です。脱毛や皮疹、爪障害などの症状にもスキンケアが必要です！

日々の暮らし・その人らしさへの取り組み

# 外見の変化への捉え方を変えてみる

外見が変化すると、どのような生活のシーンで「困る」と感じるでしょうか？それはどうしてでしょうか？

例えば・・

外見の変化が受け入れがたく自分の気持ちが辛くなる  
家族 友人 職場の人がどう思うか心配

イベント（授業参観、結婚式、成人式など）を控えている

自分の気持ちを出してみると気持ちが軽くなったり、  
イメージチェンジのきっかけと捉えることで気持ちが  
楽になったと感じる方も少なくはないようです。



# まわりの人とのお付き合いの工夫

例えば・・

あなたの周りに助けになって欲しい人はいますか？

距離をとっておきたい人はいますか？

その理由はなぜでしょうか？など



→ 少し考えてみてください。そうすると

病気や治療の内容を知っておいて欲しい人

どんなタイミングでどの程度お話しするのか？

どんな場面でどんな言葉を使って伝えるか？など

を考える時に役立ちます。



## ご家族 ご友人 周りの方々へ

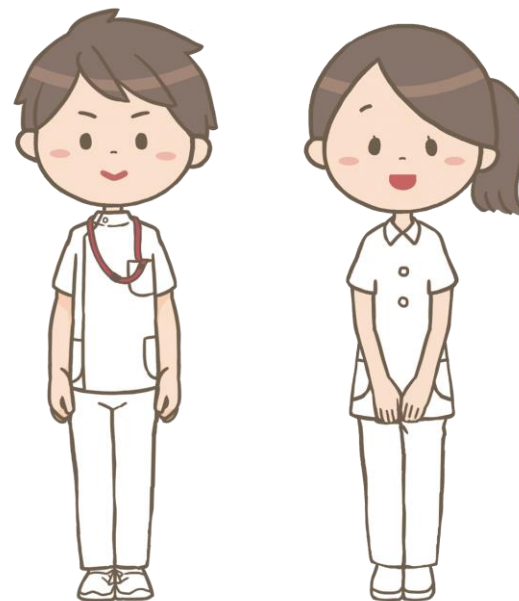
- ・ご本人の気持ちや思いに耳を傾けましょう。
- ・アドバイスや励ましは、ご本人の気持ちの落ち込みが強い時などは、かえって辛くなってしまうことがあります。なので、アドバイスや励ましを行う際は、ご本人にとって助けになるか否かよく考えてから行いましょう。
- ・周りの方も気持ちのつらさを感じるのは当然です。頑張りすぎず、ご自身の気持ちもいたわってください。



# 外見の変化に戸惑い お悩みがある方へ

わたしたち 愛知県がんセンター中央病院の看護師は  
患者さんご家族の方々が その人らしくらせるよう  
がん治療による外見の変化に対する工夫をともに考え、  
ご支援したいと考えております。

お気軽に外来看護師、  
病棟看護師に  
お声かけください



# 相談場所のご案内

## 個別相談

がん看護外来

月～金曜日（祝日を除く） 9時～16時

ご希望の方は**外来看護師**に、入院中の方は**病棟看護師**にお声かけください

☆問い合わせ先 緩和ケアセンター 向井



## 集合教室と患者さん同士のお話しあいの場

外見の変化をテーマとしたサロン

日時：平成30年12月4日 平成31年3月5日

13:30～15:30

場所：外来棟2階 緩和ケアセンター

\*事前予約不要です お気軽にお越しください

