

自分らしさを大切に、がんと生きる

～アピアランスケアについて知ろう～

2021年11月18日（木）

宮崎大学医学部附属病院 がんセンター
外来化学療法室

がん化学療法看護認定看護師 川野 理沙

本日の内容

- がん治療で生じる外見変化
- アピアランスケアとは
- 実際に行っている支援

がん患者さんがおかれている状況



- 早期発見、早期治療
- 治療技術や薬剤の進歩
- 通院治療環境の整備



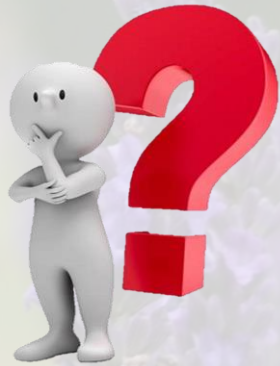
がん患者さんがおかれている状況

仕事を持ちながら通院している患者

32.5万人

(厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」をもとに同省健康局にて特別集計)

地域社会と関わる時間が増えた
= がん治療に伴う外見変化を意識する



みなさんに質問です

外見の変化を気にした経験がありますか？

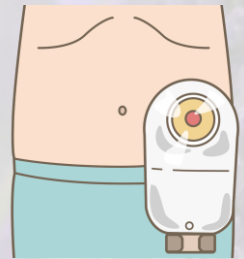
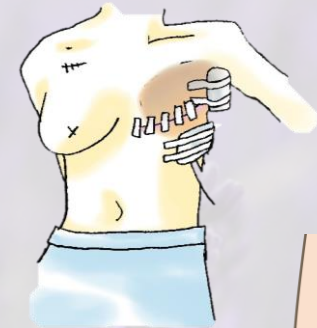
みんなで共有してみましよう

がん治療で生じる外見変化

- 手術療法：

体の一部の喪失、形態変化、

リンパ浮腫、ストーマ造設など



- 放射線療法：

皮膚炎、脱毛、色素沈着など



がん治療で生じる外見変化

- がん薬物療法：

毛髪（頭髪、睫毛、眉毛、体毛）の変化、
皮膚・爪の変化、浮腫など



患者さんの困りごと



がん薬物療法による副作用の苦痛

**脱毛（頭髪、睫毛など体毛）、浮腫、
皮膚や爪の変化**

が上位を占めている

患者さんの困りごと

97.4%の患者が外見の変化とケアの情報を
病院から得たいと感じている

がん患者に対するアピアランスケアの手引き 2016年版より一部抜粋



アピアランスケアとは

- 定義：医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア



単純に美しくすることではなく、
その人らしくいられるように！

アピアランスケアの目的

これまでの外見のケアの目標
= 症状を治療、美容的手段で整えること



アピアランスケアの目的

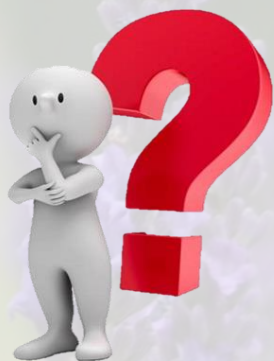
患者が家族を含めた人間関係の中で、
その人らしく過ごせることが目標



生活にどのような
影響がある？

自分らしさを引き出す
カモフラージュの方法は？

変化を受け止められる
為の心理的サポートは？



みなさんに質問です

あなたの「自分らしさ」とは何ですか？

みんなと共有してみましよう

自分らしさとは

・らしさ

1 《接尾語「らしい」の語幹に、接尾語「さ」の付いた語》名詞や形容動詞の語幹に付いて、そのものの特徴がよく出ていることを表す。

「自分ー」「子供ー」「確かー」

2 《単独で用いて》その人や物事の特徴。「ーを発揮する」 デジタル大辞泉より

自分らしさは外見だけではない！

・・・とは言っても、他者からみられる
「自分」の姿は気になる・・・



実際に行っている支援①


- ウィッグの選択
- 皮膚や爪の保護
- メイクによるケア



根拠に基づいた
情報を提供する



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

 日本がんサポーターティケア学会 編

例：がん薬物療法中における外見変化

抗がん剤による顔の変化



治療前



まゆげの脱毛



まつ毛の脱毛



肌くすみ

(資料/山崎多賀子のキレイ塾より イラスト/Asami Kayaya)

http://www.wacoal.jp/pink_ribbon/article/interview/04.htmlから引用

例：誰でもできる方法を提案

眉頭を描くだけで表情がはっきり、
黒目もくっきりします。



眉頭なし



眉頭あり

(資料/山崎多賀子のキレイ塾より イラスト/Asami Kayaya)

http://www.wacoal.jp/pink_ribbon/article/interview/04.htmlから引用

実際に行っている支援②

困りごとや苦痛を確認・共有し、どうすれば解決できるかを一緒に考えていきます

- 外見の変化に対する思い
(抱えている問題・苦痛)
- 自分らしさの認識
- 他者との関係性・社会活動
- 経済面に合わせた情報提供



どこに相談したらいいの？

- ・入院中：病棟の看護師に相談
- ・通院中：患者支援センターや診療科の看護師に相談

日時の調整



がんセンターのスタッフが
一緒にお手伝いします！

自分らしさを大切に、がんと生きる

改めて「自分らしさ」とは何か考えてみましょう。
きっと見た目だけではないはずです。

しかし、外見の変化によって、自分らしく過ごせないと感じる方も多いと思います。

自分らしく楽しく笑顔で生活することができるように、
少しでも不安を取りのぞけるようお手伝いします。