

アピアランスケアって なあに？



アピアランスケアとは？

抗がん剤をはじめとする薬物療法の副作用による外見の変化（脱毛、爪、皮膚の変化など）、外科治療による創（きず）の変化などがもたらす患者さんのストレスを軽減するためのケアです。治療中も「あなたらしくいられるよう」お手伝いさせていただきます。

掲載期間：2022年2月14日～3月31日

掲載内容：◎浮腫について◎脱毛について
◎まつ毛・眉毛について◎肌色について

企画担当
順天堂大学練馬病院
がん化学療法看護認定看護師 伊代野 佐知子
緩和ケア認定看護師 森 美由紀
乳がん看護認定看護師 名取 由貴
がん治療センター



浮腫のこと

Q & A



浮腫とは？

細胞や細胞のすきまに水分が過剰に貯留した状態の事をいいます。

浮腫は全身性と局所性に分けられます。

全身性浮腫：うっ血性心不全・肝硬変・腎障害・
低栄養・甲状腺機能低下症・薬剤性
(抗がん剤・NSAIDs) など

局所性浮腫：静脈瘤・深部静脈血栓・リンパ浮腫・炎症など



リンパ浮腫とは？

リンパ液の流れが、リンパ管が途切れたり、圧迫されたりすることで滞り、たんぱく成分を多く含む組織間液がリンパ管や静脈にとり込まれず、皮下組織にたまって、むくみが生じる状態です。



リンパ浮腫の原因は？

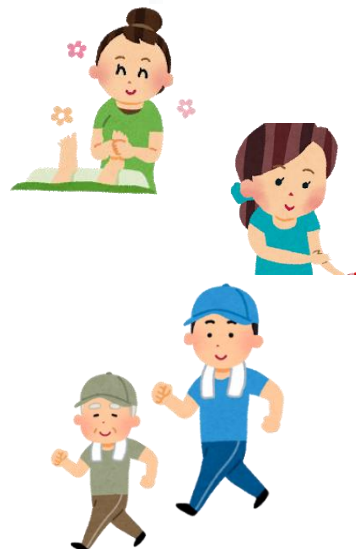
<がん疾患や治療に関連した原因>

- ・リンパ郭清を伴うがんの手術
- ・悪性腫瘍の増悪
(リンパ節転移・リンパ管への浸潤)
- ・放射線治療
(照射野の皮膚の繊維化・リンパ管の閉塞)



リンパ浮腫の治療

- ☑ リンパトレナージ
- ☑ スキンケア
- ☑ 圧迫療法
- ☑ 運動療法
- ☑ 日常生活の注意点を守る



リンパ浮腫と診断された場合はこれらを組み合わせた治療とケアが行われます

チェック☑

浮腫に気づいたときには、まず医師の診察を受けましょう。



順天堂練馬病院では、リンパ浮腫ケアに関する相談窓口（看護師によるリンパ浮腫ケア外来）があります。詳しくは医師または看護師にお問い合わせください。

髪の毛のこと Q&A

脱毛中

 どのくらい抜けるの？

脱毛の程度はお薬の種類や個人差によって異なります。

多く抜けやすいお薬でも、まだらに残る方が多いです。

お手入れって
どうすれば・・・

 頭皮ケアは？

泡立てたシャンプーで優しく洗いましょう。
洗い流す時は、優しく、シャワーの勢いに注意！



 低刺激のシャンプー
が良いの？

今まで使っていたシャンプーで大丈夫。

刺激が強い場合は、ノンシリコンや低刺激のものに変えてみましょう。

 かゆみや湿疹がある時は
どうしたらいい？

チェック 

医師・看護師・薬剤師へ
相談してみましょう。



回復期



髪は染めてもいいの？



髪が伸び、長さのある時期にカラーリング剤のパッチテストをしてみましょう。
問題なければ、染めても大丈夫。

ストレートパーマはかけていいの？

髪がある程度伸びて、パーマ液が染みなければ染めても大丈夫。



育毛剤は使ってもいい？

育毛剤の効果は実証されていません。使いたい場合は、医師に相談してみましょう。



くせ毛は治るの？

一過性のものと言われていますが、個人差があります。



ウィッグ卒業！ 周りの目が気になる...

短くなる分にはイメチェン！
ショートウィッグに変えてからウィッグ卒業する方法も。



まつ毛・眉毛のこと

Q & A

チェック

一般的にまつ毛・眉毛は、頭髪の上に抜け始め、頭髪よりも先に再発毛します。

目にゴミが入りやすくなる



目がぼやけた印象に



まつ毛が抜けると・・・？

眼鏡 ★フレームの色のはっきりしたものがオススメ！

- ・目にゴミが入るのを防ぐ
- ・まつ毛の脱毛に目が行きにくい
- ・メイクを控えたい方



アイシャドーを使ってみよう ★最も簡単な方法

- ①目の際をなぞるようにラインを描く
- ②チップや綿棒で軽くぼかす

※暗めの色味（黒・赤みのない茶・ダークグレー）



アイライナー

- ・ペンシルタイプがオススメ
- ・アイシャドーをぼかした上にアイラインを使うと、より自然かつはっきりとした印象に



つけまつ毛

- ・まつ毛の生えていた位置よりもやや上目に
- ・つけまつげの接着剤は、低刺激のものを選び、上腕の内側でパッチテストをして使ってみよう



顔の印象が変わる



額の汗が直接
目に入りやすくな
る



眉毛が抜けると・・・



眼鏡 ★フレームの大き目のものがオススメ！

前髪をおろす



アイブロー

- ・瞳の色や髪色に合わせて選ぶ
(グレー、赤みのないダークブラウン・オリーブグレー)
- ・ペンシル、パウダー、ブラシの組み合わせが使いやすい

ポイント

- ①脱毛前に写真を撮っておくと参考になる
- ②ウィッグを装着後の方がバランス良く描ける
- ③美容雑誌などを参考、美容師さんに相談するのも一つ



眉ティント

- ・3～4日、色がついたままになる



眉テンプレート

- ・眉テンプレートを当て、上からアイブローパウダーをのせる

眉スタンプ

- ・ペンタイプのアイブローで一本ずつ描き、補足するとナチュラルな印象に



肌色のこと

Q & A



原因は？

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞が活発になったりすることで起こると考えられています。

また、体調によって顔色も変化します。

「皮膚の色が黒くなる」
「シミが増えた」
「顔がくすんで見える」



チェック



スキンケアの基本：清潔・保湿・保護



日焼け（紫外線）を避ける



復習



2020年度第3回「お肌のこと」
まずは正しいスキンケアが基本！

化粧でカバーしよう





1 ファンデーション

ポイント

顔色の悪さ・シミなどをカバー



★白浮きする場合は、明度を1～2段階低い色を

★濃いシミや黒ずみなどはよりカバー力の高いファンデーションを

2 コンシーラー

★薄いシミ・くすみなどをカバーしたい部分に使用するには
部分用ファンデーション（コンシーラー）がおすすめ



3 化粧下地

★肌色全体のカバーや化粧のりや持ちをよくするために
コントロール効果のある化粧下地を使う



4 頬紅

★顔色が明るくなり、肌のくすみやシミをカバー
★ピンクやオレンジなど肌馴染みの良い色を選ぶ
★自然な血色に頬の中央に塗る
★化粧をしない男性にも効果的



5 口紅やリップ

★メイクができない体調の時に塗るだけで血色が良く見える

