

# アピアランスケアってなあに？

アピアランスケア（appearance care : appearance=外見 care=気にかける、手入れする）直訳すると「外見を気にかける手入れする」という意味になります。

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。

しかし、治療で外見が変化したからと言って必ずしも元に戻さなくてははいけないというわけではありません。

患者さんが「自分らしく」いられるよう、お手伝いをさせてください。

- ・ 髪の毛のこと
- ・ 爪のこと
- ・ 肌のことについて

ケアのポイントをご紹介します。





# 髪の毛のこと

# Q & A



## 髪はいつ抜けるの？

治療が始まって2～3週間後から抜け始めます。

ウィッグを使いたいという方もいれば、帽子が気楽といった方とそれぞれです。



## どこに相談したらいい？

院内のスタッフにぜひ相談を！  
がん相談支援センターでも相談できます。

気になるウィッグのお店があれば、電話で聞いてみることもできます。  
ご家族や相談できる方と一緒に選んでもらうこともひとつ。



## どのくらい使うもの？ いくつ必要？

個人差はありますが、  
平均約1年半～2年です。

- ・一つを愛用するもOK
- ・いくつか用意して  
オシャレを楽しむのもOK
- ・レンタルもOK



## どこで買うの？

- ・お店に行ってみる
- ・ネットで注文してみる
- チェック** ☒ 試着や返品・交換
- ・出張訪問

ウィッグを使って  
みようかな・・・



## ウィッグ選びのポイントは？

**ポイント**



自分に似合うものを  
自分に合った予算で

ウィッグのお値段は数千円～数十万円とさまざま  
自分らしく使えるものを選びましょう



# 爪のこと Q & A



## 爪の症状って？

- ・爪の変色（黒っぽくなるなど）
- ・爪周りの炎症
- ・爪が割れ・カケ
- ・爪にスジが入る
- ・爪の凹凸、二枚爪



## どんなケアがいい？

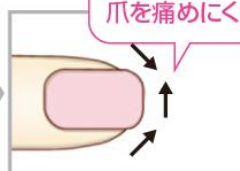
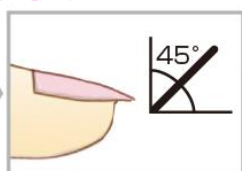
こまめな**保湿**を心がけましょう。  
保湿にはハンドクリームや爪用のオイルで大丈夫。  
爪への負担を少なくするために、カットは爪やすりを。



チェック



## 爪やすりの使い方



矢印の向きに削ると、  
爪を痛めにくい



## マニキュアは 塗ってもいいの？

マニキュアやベースコートを塗ることで、爪を守ることができます。マニキュアはお好きなものを。気になる方や爪に傷・炎症がある場合は、お湯で落とせるものやネイルシールもあります。



## マニキュア以外の 方法は？

- ・爪専用のテープで保護
- ・爪ジェルキャップ
- ・手袋



## 困ったときは？

ポイント



## 院内のスタッフに相談を

気になることは一人で抱え込まずに気軽にお声かけください。  
あなたらしく過ごせる方法を一緒に考えていきましょう。







# お肌のこと

## Q & A



### ～がんの治療と皮膚障害～

- ☒ 抗がん剤にはいろいろな副作用がありますが、そのひとつが皮膚障害です。



### なぜ皮膚障害が起こるの？



皮膚障害が起こるメカニズムは明らかにされていません。そして、抗がん剤の種類によって皮膚障害の起こる原因さまざまです。



### 皮膚障害として現れる症状は？

- ・皮膚の乾燥
- ・色素沈着
- ・発心・紅斑
- ・手足症候群
- ・ざ瘡様皮疹 など



- ☒ 皮膚障害はかゆみや痛みなどの症状を起こします。さらに外見の変化がストレスになってしまうこともあります。しかし、皮膚障害は早期に発見し、スキンケアによって感染や重症化を避けることができます。



チェック ☒

### 治療がはじまったらスキンケア

皮膚トラブルの悪化を予防するために、治療が始まったらスキンケアを始めましょう。

# スキンケアのポイント

## 1 清潔～皮膚を清潔に保つ～

- ・皮膚に刺激の少ない、弱酸性の石鹸をよく泡立てて、泡で包み込むようにやさしく毎日洗いましょう。
- ・石鹸成分はしっかり洗い流しましょう。
- ・水分はタオルで強くこすりすぎず、優しく押さえ拭きしましょう。
- ・お湯を使用する場合は、ぬるめのお湯を使いましょう。



## 2 保湿～肌の保湿でバリア機能を高める～

- ・保湿剤はアルコールを含まない低刺激のものを使用しましょう。
- ・こまめな保湿をこころがけましょう。



## 3 保護～外的刺激から肌を保護する～

- ・皮膚を傷つけないようにしましょう。
- ・手袋や靴下を履き、皮膚を保護しましょう。
- ・日焼け止め対策（日焼け止めクリーム・帽子・日傘）



チェック ☒

気になる症状があれば、医師や看護師、  
薬剤師にぜひご相談を！！



練馬区とがんに関する普及啓発を協力して  
行っています。  
今後もイベントを開催予定です。  
活動内容やがん情報など、詳しくは練馬区健康  
部健康推進課健康づくりホームページまで。  
下記QRコードを参考にしてください。



がん体験者、家族友人、医療者による写真と心に響く言葉

2020年 がん征圧月間

## 写真展 & ポスター展

開催日：2020年9月1日（火）～9月11日（金）

会場 ＊ 順天堂大学練馬病院 がん相談支援センター

＊ 練馬区役所 本庁舎2階通路、他

ご自由にご覧ください。

- 今の私の好きな時間
- 治療中に見つけた  
素敵な一場面
- 今伝えたいと思うこと

それぞれの心を  
かたちにした作品



順天堂大学練馬病院緩和ケア室・練馬区健康推進課