

2019年4月10日(水)  
ひまわりサロン

## 自分でもできる外見ケア ～治療中でも自分らしく過ごすために～

「自分らしくいること 元気でいるコツ!」



国立がん研究センター アビオンス支援センターEP  
2018 外見ケアに関する調査研究 監修編 資料参照

総合支援センター  
看護師 辻 由香

## がんの治療

手術

化学療法

放射線療法

病状によって単独や組み合わせて行われる

抗がん剤のイメージ...

痛い

便秘

吐いて  
きつい・つらい

髪の毛が  
抜ける

体力が落ちる

食事が食べれない



## 抗がん剤治療に伴う身体症状の苦痛度調査

<乳がん患者の場合>

Rank	Symptom
1	髪の毛の脱毛
2	乳房切除
3	吐き気・嘔吐
4	手足のしびれ
5	全身の痛み
6	まゆげの脱毛
7	まつげの脱毛
8	体表の傷
9	手の爪割れ
10	手の二枚爪
11	便秘
12	足爪のはがれ
13	だるさ
14	口内炎
15	発熱
16	足のむくみ
17	手爪のはがれ
18	味覚の変化
19	顔のむくみ
20	しみ・くま

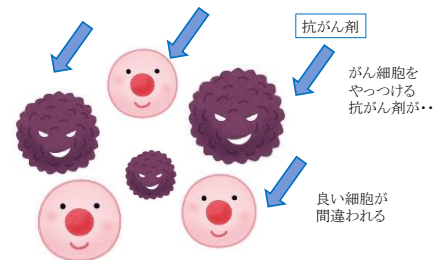
苦痛度 TOP20の半数以上

- ・頭髪、まゆ毛、まつ毛の脱毛
- ・爪の割れ、二枚爪
- ・顔の変色

外見に現れる治療の副作用

Nozawa et al.2013より抜粋

## 抗がん剤の作用



## 抗がん剤の種類と脱毛の程度

程度	一般名※	商品名※
高度	シクロホスファミド	エンドキサン
	イホスファミド	イホマイド
	ドキシルピシン	アドリアシン、ドキシル
	アムルピシン	カルゼト
	パクリタキセル	タキソール、パクリタキセル、アブラキサン
	ドセタキセル	タキテール、ドセタキセル、ワンタキソチール
	イリリチカン	トボチシン、カンプト、イリリチカン
	エリドピシン	ファルモルピシン、エリドピシン
	エトポシド	ベプシド、ラステット、エトポシド
	中等度	アチナマイシンD
フルオロウラシル		フレオ
ビンクリスチン		ビシエン
ビルルピシド		ナベルピシ、ロゼウス
カルボプラチン		パロプラチン、カルボプラチン
軽度	メトトレキサート	メトトレキサート
	シスプラチン	シスプラチン、プリプラチン、ランダ
	メルファラン	アルケラン
	フルオロウラシル	6FU
ゲムシタジン	ジェムザール	

爪障害・皮膚障害を  
起こしやすい抗がん剤

5-FU、TS-1、ゼローダ、ネクサパール、スーテント、スチバーク、ドキシルピシン、メトトレキサート、ラステット、ドキシル、イレッサ、タルセバ、アービダックス、ベクティビックス

## 抗がん剤の副作用としてどんな外見変化があるのでしょうか？

脱毛

爪の変化

気持ちの落ち込み  
悩み

知ってほしいこと!!  
皆が同じように起こるわけではない→使う薬・個人差によって違う

きつき、つらさを  
自由に言っている

落ち込んでも良い  
※当然の事

元気な時は  
元気なおく

バランスがとれることが大切 → 健康でいられる

皆前に向く力を持っているので気づいてほしい



## みなさんへ質問です！！

無人島にあなた一人しかいません。  
洋服や化粧など外見を気にしますか？



## 多くの人は・・・

- ・ひげもそらない
  - ・化粧もしない
  - ・洋服も気にしない
- のではないのでしょうか



無人島・・・一人しかいなければ  
⇒外見が変化しても多くの方はあまり悩まない

## がん治療において外見の問題が 注目され始めたのはなぜ？

①制吐剤の開発などで、治療の際の身体的な負担が軽減されてきた  
⇒外見等の心理社会的な要因に気が向けられるようになった

②入院期間短縮や通院治療環境整備が進むにつれ、社会生活を送りながら  
治療を継続する人が増えた

仕事復帰をし、  
外見が変わった事で  
脱毛をどうしよう  
かという悩み

③外見を重視する時代となり、外見の変化をより意識させられることとなった

就職活動の履歴書で  
ウィッグでとるべきか、  
本来のじぶんだとる  
べきかという悩み

## なぜ外見の変化を苦痛と感じるのでしょうか？

外見の変化が起きると・・・

### 自分自身に関わる問題

- ・自分は魅力的ではなくなった  
⇒自己のイメージの低下をもたらす
- ・病気や死への不安
- ・自分らしさの喪失

### 他者との関係性の問題

- ・変化した自分に以前と同じような  
態度で接してもらえるか不安  
⇒同情、迷惑



自分だけだったら外見が変化しても苦痛に感じない  
外見の悩みは社会との接点との悩みである



他者の存在に大きく依存する  
心理社会的な苦痛へとつながっていく

## なぜ脱毛するのでしょうか？



### 脱毛前の準備

治療中でもできるだけ普段と変わらない生活や仕事を続けていくために、  
脱毛に備えて治療前にウィッグを準備しておくで安心

- ①髪を短く切る・・・長いと掃除等の動力を使う
- ②ウィッグ・・・名称にこだわる必要なし、自分らしくかぶれるものを！！
- ③ウィッグ以外に・・・ヘア帽子、タオル帽子(自分でも作れます)、バンダナ

## ウィッグに関する基礎知識

### 1) 分類

- ①素材: 人毛・人工毛・ミックス
- ②形体: フルウィッグ・部分ウィッグ

おしゃれウィッグ・医療用ウィッグ

### 2) 価格

数千円～100万円

価格差の要因

- ①販売形式やブランド名

### 3) 手入れの方法

2から3週間ごと

素材により方法が違う

素材や機能で価格差が  
きまるわけではない。  
洋服やバッグなどのブランド価格  
と同様に考えるとわかりやすい。



素材の差は、人毛100%だけが  
パーマやカラーが可能で洗髪の  
最後にドライヤーが必要  
値段が高騰している



## 製品に関する情報提供:業界により異なる

ウィッグは約7000個あります

### 【ウィッグ選択基準】

①「つむじの自然さが大事です」

家族のつむじ思い出せますか？

②「触ると髪ざわりが違います」

過去1年間あなたの髪に触ったのは誰？

### 【化粧品選択基準】

③「敏感肌・オーガニックなどの肌に優しいものがおすすめです」

敏感肌の統一基準はない  
オーガニックは地球には優しいけど...  
これまで通りがリスクが少ない

④「眉はこの2ミリの描き方がポイントです」

すぐに眉毛はなくなるので毎日描き  
続けましょう

外見ケアに関する教育研修 資料より抜粋

## ウィッグを選ぶポイント

選ぶポイントは3つのみ...キーワード「自分」

自分にあった

予算

自分に良い

かぶり心地

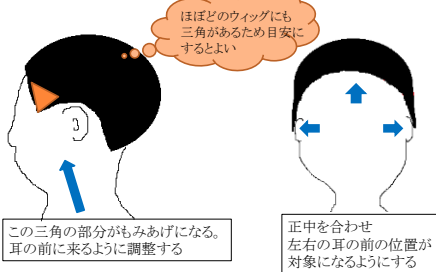
自分らしい

似合う



正面から自分をみて「これいいな」「おしゃれだな」と思うことが大切  
⇒じぶんが似合っているとと思う事、思っていないと行動がおかしくなる

## ウィッグをかぶる位置を知る



ほとどのウィッグにも  
三角があるため目安に  
するとよい

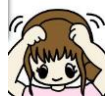
この三角の部分をもみあげに  
耳の前に来るように調整する

正中を合わせ  
左右の耳の前の位置が  
対象になるようにする

前髪は長めに作られているので自分にあうようにカットする  
⇒行きつけの美容室やウィッグカットできる美容室の情報があると良い

## ウィッグのかぶりかた

- ①自分の髪をネットに入れる  
⇒脱毛した患者さんが自分のウィッグを使用する時は、  
必ずしもネットやインナーキャップを使う必要はありません
- ②ウィッグの内側をみて、前と後ろ、耳の前に三角の部分の位置を確認する
- ③ウィッグのまえの中心と、自分の額の生え際の真ん中とを  
合わせ、片手で押さえる
- ④反対の手で、ウィッグの後ろをしっかりと襟足まで深くかぶせる
- ⑤耳の前にくる三角の位置があっているか確かめる
- ⑥毛流れを整える



## まゆげ・まつげの脱毛対策



脱毛する前に自分の写真を撮っておく

### まゆ毛

- ・自然に見えるパウダータイプが描きやすい
- ・左右対称の人は少ない
- ・こまめに描き続けて慣れていく

### まつ毛

- ・メガネ等でカバー  
→目にゴミがはいりやすい
- ・つけまつげ  
→肌が弱くなっているかも...パッチテスト

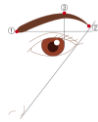


図2 顔と顔の美しいVランス  
①眉間は、目頭の真上よりやや内側  
②眉尻は、小鼻と目尻を結んだ延長線上  
③眉山は、鼻山の外側の延長線上  
3点をなだらかな線で結びます。  
乳癌ガイドラインより

## 爪のケア

- ・爪がもろくなる
- ・筋がはいる
- ・変色する

元に戻るまで

手...半年  
足...1年



### 【工夫】

- ・保湿→乾燥を防ぎましょう
- ・爪を保護→手袋や靴下等使用するのも良い
- ・爪専用やすりの使用→爪切りは爪に圧力がかかります
- ・ぼこぼこ爪→ネイルチップの使用(100均にもあります)
- ・爪の変色→レングス色がかくれやすい  
→2度塗りするとかくれやすい
- ・爪の補強目的→ベースコート、トップコート使用するとよい
- ・除光液は乾燥しやすい→保湿を



※ジェルネイルは剥がす時に爪を削る為治療中はやめた方がよい

## 塗り方のコツ

- ①爪の中央・横の順に塗布する
- ②爪の根元から塗るよりも、少し隙間をあけて塗る方がきれいに仕上がる
- ③自分の手を塗る時は、ブラシを持っている側の手をどこかに固定していると手がぶれず塗りやすい



### 【Point】

ネイルシールはマニキュアだけではカバーできない変色を隠したり、目立たなくさせる効果がある

## 除光液について

アセトンとは？  
水にとけない物質を溶かす為に使われる有機化合物

- ◆アセトン配合の除光液  
→爪の水分・油分を取り除き乾燥させるので使用しないほうが良いとの説明もあるが・・・
- ◆アセトンフリーの除光液  
→別の有機溶剤を使用していることが多い。  
ラメ等落ちにくい  
臭いが無い
- ◆水溶性のネイル  
→アルコールで除去する製品もあるが、爪の水分・油分を除去する点は同じ

がん患者に対し有意に安全であるとのデータは見いだせていない

特別な製品を使わなくても良い。使ったとしても、手を洗って保湿をしてね

## ほほ紅について

ほほ紅・・・顔色を良くし健康的に見せる効果がある  
パウダータイプが使いやすい

治療中の患者さんは、肌がくすみやすいので  
オレンジやピーチ系を選んだほうが肌なじみが良い



特別な製品ではなく、患者さんが購入しやすいものを選ぶ

- 【注意点】
- ・今まで化粧品でかぶれがなかったか確認
  - ・肌が汗ばんでいないか
  - ・肌が乾燥しすぎていないか

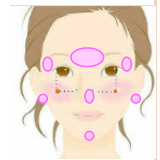
## ほほ紅のつけかた

- ①ティッシュでほほを軽くおさえる
- ②ブラシにチークを取り、ティッシュの上で量を調整
- ③「にっこり笑ってください」位置を確認
- ④円を描くようにほほ紅をつける
- ⑤両側につけたらバランスをチェック
- ⑥失敗したらこすらず払う



### 【Point】

頬だけでなく、皮膚の薄い部分に赤みをたす  
→血行よく健康的に見える  
(発熱や酔った時に赤みを帯びる部分)

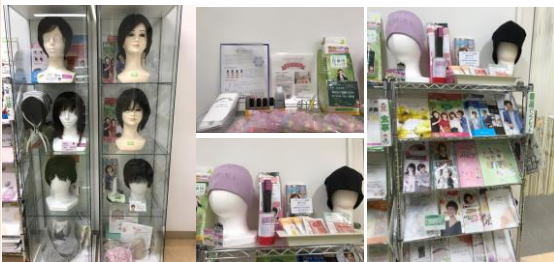


当院にもウィッグの試着や資料など相談できる場所があります

福岡東医療センター がん相談支援センター



ぜひご利用ください



## 最後に・・・

様々な悩みや苦しみを抱えるのは当然のことです。  
一人で抱え込まずに誰かに相談してみてください！！  
外見の変化がおきても、閉じこめる必要はありません。  
行きたいところに行って、したいことをして  
今まで通りの生活ができるような気持ちになれるよう  
私達もサポートができればと思います

### アピアランスケア（外見ケア）

がんやがん治療による外見の変化がづらい、不安と感じている患者さんの相談に応じ、治療中も安心して過ごせるようサポートします。

輝く患者さんを支えるハートの集まりです



## 参考図書

・がん患者の外見支援に関するガイドラインの構築に向けた研究班編:がん患者に対するアピアランスケアの手引き、金原出版、2016

・放射線治療と脱毛  
-治療中の生活を少しでも快適に-  
静岡県立静岡がんセンター 冊子 参照

**ご清聴ありがとうございました**