



弘前大学医学部附属病院

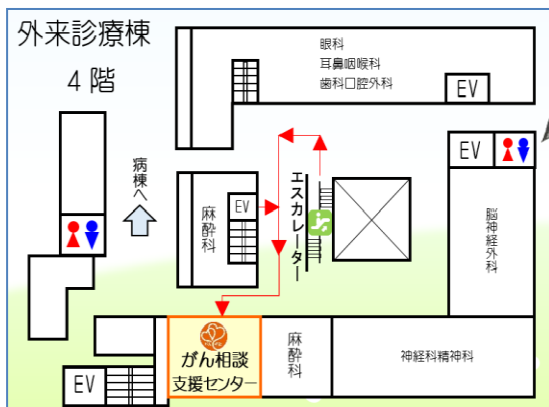


発行：2017 年 4 月
発行元：弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター
がんサロン Tel:0172-39-5174



2017 年 5 月号
No. 29

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～



がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため、社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員 2 名が常駐しています。
相談は無料です。（予約不要）
平日 8:30～17:00
土日祝 お休み

平成 29 年 3 月利用状況

- のべ利用者数 113 名
- 本利用 8 名
- パソコン 0 名
- タオル帽子提供 19 名
- 勉強会 0 名
- 催事 16 名
- がん相談件数 43 件
 - 面談 38 件
 - 電話 5 件
- セカンドオピニオン 2 件

「アピアランスケア」を知っていますか？

聞きなれない「アピアランスケア」という言葉ですが、これは「外見・外観」のケアことを意味しています。

がんの治療を行うと副作用として、外見上の変化が現れてくる場合があります。副作用の出方は治療法や個人の体質によって様々ですが、今回は簡単に対処方法を紹介していきます。

髪の毛の脱毛 → ウイッグ(かつら)の活用

「医療用ウイッグは高い」と思われるかもしれませんが、確かにオーダーウイッグだと 10～30 万円などのものもありますが、既製品のウイッグなら 3 万円台のものもあります。

最近では「ウイッグぼうし」という商品も出ており、ウイッグより気軽に被れて値段も 1 万円程で購入できます。また、インターネットやディスカウントショップなどで、安価なおしゃれ用のウイッグもあり、複数個購入してはその日の気分によって付け替えたりと楽しんでいる患者さんもおられます。

眉毛・まつ毛の脱毛 → メイクのポイントを押える

眉毛・まつ毛の脱毛は人相を大きく変える要因となっています。眉毛に関しては完全に抜け切ると描く位置がわからなくなる、ということがあるので、**抜け切る前に描く練習をしておく**のも大事です。眉の具体的な描き方については、紙面の都合上割愛させていただきますが、5 月 23 日に開催する

「がん患者さんのための身だしなみ講座」でもご案内しています。



まつ毛に関しては、アイラインを引くと目が際立ちます。また、つけまつげを活用してもよいでしょう。

5 月催事一覧

5 月 9 日 (火)	講習会	タオル帽子 (毎月第 2 火曜日)	13:30～15:00	要予約
5 月 11 日 (木)	相談会	ミニ勉強会 & 試着会 「医療用ウイッグと頭皮のはなし」	13:00～15:00	予約不要
5 月 16 日 (火)	相談会	乳腺術後補正下着	10:00～12:00	予約不要
5 月 17 日 (水)	相談会	医療用ウイッグ試着相談会	13:30～14:00	予約不要
5 月 18 日 (木)	展示会	綿 100% 帽子展示会	10:00～12:00	予約不要
5 月 19 日 (金)	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30～14:30	要予約
5 月 22 日 (月)	相談会	ウイッグ・頭皮ケア	アピアランスケア 10:30～15:00	予約不要
5 月 23 日 (火)	相談会	がん患者さんのための身だしなみ講座	13:00～15:00	予約不要
5 月 25 日 (木)	勉強会	緩和ケアについて～つらさの伝え方、和らげ方～	13:30～14:00	予約不要

肌のくすみ → ファンデーションの工夫

「肌が黒くなってこれまで使っていたファンデーションが合わなくなった」という場合には、今まで使っていたシリーズの**色の暗い製品**を試してみるものよいでしょう。(白めのものは逆にくすみやすくなります)

それでも色が合わない場合は、**医療向けのカバー用ファンデーション**などもありますので、そちらを試してみてください。(なお、がんサロンにもサンプル置いています)

皮膚の障害 → 保湿

分子標的薬により、にきびのような発疹や皮膚の乾燥が起きることがあります。肌を洗う時は泡で優しく洗い、十分すすいだ後は**保湿**するのをおすすめします。

ヒゲ剃りの際は、T 字カミソリよりも電気シェーバーの方を使い、その後十分に保湿するとよいでしょう。

保湿剤を塗る時は、こするように塗ると刺激になるため、指や手のひらにとって、押さえるように塗りましょう。

爪の変化 → マニキュアの活用

爪が薄くなったり、黒ずんできたりと変化が起きた場合、**マニキュアで保護**するとよいです。除光液含め、特別な製品を使う必要はありませんが、「爪が窮屈に感じる」という方は水溶性のものを使ってみてもいいかもしれません。

なお、ジェルネイルなどは、付ける時・外す時に削る作業があり、爪が更に薄く、弱くなりやすいため、**あまりお勧めはできません。**



参考：がん患者に対するアピアランスケアの手引き (2016 年 金沢出版)

