

からだのとしよかん通信

分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしよかん」は新型コロナウイルス感染症予防対策のためしばらく休館中です。ご了承ください。今号はアピアランスケア, AYA 世代のサポート, 橋わたしーとについて紹介します。

2021年3月号

アピアランス(外見)ケア

がん化学療法看護認定看護師 磯貝佐知子

がん治療の進歩により生存率は改善し、治療を受けながら生活し職場復帰する人も増えてきました。しかし抗がん治療による脱毛や皮膚障害などの副作用で外見の変化を苦痛と感じる患者さんは多く、そのため社会とのつながりや人間関係を避けるようになってしまうことも少なくありません。アピアランスケアとは、抗がん治療による外見の変化に伴った患者さんの心理・社会的苦痛を軽減するためのケアです。美容的支援が大きな要素を占めますが、本来の目的は、実行可能で「その人らしく生きる」「快適に生活する」ことをサポートすることです。

～アピアランスケアの紹介(一部)～

Q. 抗がん剤治療で髪が抜けると言われたけどどうすればいい？

A. 脱毛は、髪の毛だけではなく、まつげ、眉毛、鼻毛、体毛などにも生じます。脱毛が起こる抗がん薬を使用すると、一般的に1回目の治療開始後2～3週間目から起こります。事前に顔、頭の写真をとっておくと、ウィッグ(かつら)購入時に自分の今までの髪型に近いものを選んで相談しやすくなりますし、眉毛の脱毛時、眉を描く際の参考にもなります。また脱毛により頭皮が露出し、暑さや寒さを敏感に感じて汗や皮脂が出やすくなります。帽子やバンダナ等を使用することで頭を保護することもできます。頭を締めつけず肌触りのよい素材で、頭全体を覆うモノを用意しておくともよいでしょう。下記サイトを参考にしてみてください。

ウィッグは価格帯も種類もいろいろですが、医療費控除の対象にはなりませんのでご注意ください。レンタルを検討している場合は、手続き、申し込みから届くまでの期間なども考慮する必要があるため事前に確認しておきましょう。



<https://www.ncc.go.jp/jp/ncc/division/appearance/100/index.html>

SVENSON WEB カタログ | 医療用ウィッグ | レディーススヴェンソン



Q. 治療中ヘアカラーはしていい？

A. 基本的にお勧めしません。ヘアカラーリングの副作用で多いのは接触性皮膚炎です。抗がん治療で頭皮の状態や免疫能が変化する場合があるため、施術の2・3日前に必ずパッチテストで異常が出ないことを確認しましょう。さらに施術する場合は頭皮への付着をできる限り避けるため、染色される毛幹と頭皮の間は0.5cm以上あけることが望ましいです。

自分にとって、治療で脱毛が起こると説明を受けて、納得したつもりでいても心がついていかないことがあります。人の視線が自分のウィッグや帽子にばかり注がれているように感じてしまうこともあります。辛いと感じるときは我慢せず、医療者に自分の気持ちを話してみてください。

【参考資料】(1) 国立がん研究センター研究開発費 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. がん患者に対するアピアランスケアの手引き 2016年版. 金原出版社 (2) 野澤桂子, 藤間勝子. がん患者のアピアランスケア. 南山堂. 2017

AYA とは、Adolescents and Young Adults（思春期・若年成人）の頭文字を取ったもので、15 歳から 39 歳までの世代を指します。この世代は、がんの罹患及び死亡率が最も低い一方で、がん種が多様かつ希少で診療科が多岐にわたること、そのため治療法や支援の方策が蓄積しづらいこと、患者が点在するため患者同士のつながりを持ちづらいことなどの問題もあります。また、一般的に見ても心身ともに大きな変化が生じ、親から離れて社会の中で自立していくタイミングであり、多くの困難にぶつかり、悩む時期と言えます。病の有無に関わらず、AYA 世代では「自分の将来のこと」「仕事のこと」が悩みごとの上位を占めますし、更にはがんを経験した AYA 世代では「妊孕性に関すること」も大きな悩みとなります。

こうした彼らが抱える悩みに対して、病院の内外を問わず、様々な職種や機関が連携して支援が行われる体制が少しずつ築かれてきました。当院でも、入院中の高校生に対する学習支援や小児慢性特定疾病児童等自立支援員との連携による学校復帰支援、働く世代の患者さんに対する就労支援（ハローワーク、産業保健総合支援センターとの連携）を行っています。しかし、「妊孕性に関すること」については、当院・当県ではまだ十分な対応が取れていないのが現状です。それでも、たとえすぐに具体的な解決策を提示できないとしても、悩みに耳を傾け、今できることが何かを一緒に考えることは、支えになるかもしれません。もし何か不安なことや気になることがある時は、どうぞがん相談支援センターへ立ち寄ってみてください。



※参考：『医療従事者が知っておきたい AYA 世代がんサポートガイド』（金原出版）
 国立がん研究センター がん情報サービス <https://ganjoho.jp/public/index.html>
 AYA 世代のがんとくらしサポート <https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/>

橋わたしーとのご案内

緩和ケアセンター

「どーしょよ」と書かれたオレンジ色の紙をみたことがありますか？

外来各診療科受付前、自販機コーナー、各病棟のデイルーム等に設置しております、「橋わたしーと」という用紙です。

この用紙は、あなたと専門家を橋わたしする目的でおかれています。相談内容として多いのは「気持ちのつらさ」「病気や治療のこと」「お金や制度のこと」です。相談内容がはっきり定まっていなくても OK です。相談することですぐに解決に結びつくことも、つかないこともあります。人に話すことで自分が何に困っているのか、どうすればいいのかが見えてくることもあります。

対象は当院に通院中・または入院中の患者様およびご家族で、困ったときに何度でもお使いいただくことができます。心配なこと、相談したいところにチェックをつけて、お近くの病院スタッフにお渡しいただくと、内容に応じて当該の外来・病棟スタッフ、がん関連の専門・認定看護師、がん専門相談員、医療ソーシャルワーカーなどが対応いたします。相談は無料です。不安や心配があるときはこのオレンジの用紙を手にとってみてください。

「橋わたしーと」
あなたとスタッフをつなぎます。

おなまえ _____ さん
 ID: _____

専門家に 相談したい 項目に○をつけて
お近くのスタッフにお渡し下さい。

緩和ケアセンターが窓口です いたみのこと	病気や治療のこと	家族のこと
いたみ以外の体のこと	お金のことや制度のこと	日常生活のこと
気持ちのつらさ	仕事のこと	通院が大変
		はっきり言えないが、いろいろと

ご相談は予約制です

試してみたい治療があるけど、先生にこんなこと聞いていいのかな



仕事はやめた方が
良いのかな？
会社には病気の
ことなんて言えば
いいんだろう…

