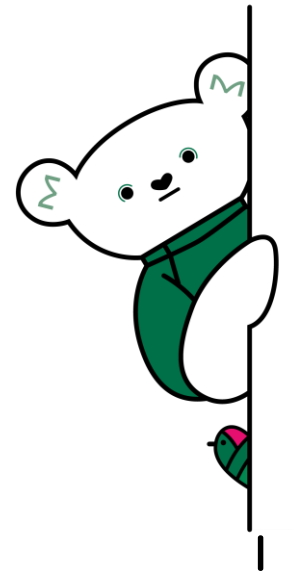


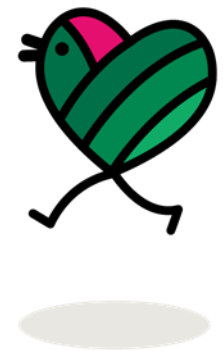
令和6年度三重県アピアランス支援事業

アピアランスケア
～そのひとりらしさを大切に～



内容

- ・アピアランスケアとは
- ・がん治療による脱毛について
- ・外見変化を抱える患者さんの苦痛について
- ・がん治療中・終了後のケアについて(Q&A)
- ・相談窓口について

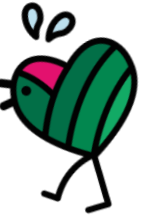


アピアランスケアとは

- アピアランスは、広く「外見」を表す言葉
様々な薬剤や治療方法によって、副作用も様々です
外見に関わる副作用は、脱毛や皮膚・爪の障害などがあります
- アピアランスケアとは、がん患者に対する外見に関する様々な問題に対して、医学的・技術的・心理社会的支援です



なぜアピアランスケアなのか？



- 抗がん剤治療などに伴う外見変化が起こると、これまで普通におこなわれていた外出を控えたり、治療前と同じ社会生活を送ることが難しくなって悩みを抱えます
- 抗がん剤治療の副作用対策は進歩してきました。しかしながら、外見に現れる副作用については、医療の中では軽視され、予防法や治療方法の科学的な検証はほとんど行われてない現状です。患者調査においては、困っていることの上位に「脱毛」などの外見変化が上がっています
- がん対策推進基本計画（2023～2028年度）では「誰一人取り残さないがん対策を推進し、すべての国民とがんの克服を目指す」目標のもと、「**がんになっても安心して生活し、尊厳をもって生きることのできる地域共生社会を実現することで、すべてのがん患者およびその家族等の療養生活の質の向上**」を目指していきます

アピアランスケアとは

- ご家族を含む人間関係の中で、変化した自己像に折り合いをつけながら「その人らしく」過ごすための支援
- 患者さんと社会をつなぐ支援



- 症状を隠しても、隠さなくても、患者さんが自分らしく生活を送ることが出来ること

どのような方法を選択しても良い

がん治療による外見の変化

基本、元に戻る変化

- 頭髪や眉・まつ毛・体毛の脱毛
- シミ・くすみ、色素沈着、白斑など皮膚の色素変化
- にきび様の皮疹
- 放射線皮膚炎
- 爪の色調変化、変形、欠けなど
- 顔の腫れ、むくみ
- 体形の変化、など

元に戻らない外見変化

- 手術による変化
 - 乳房切除、頭や首、顔の手術
- 人工肛門、人工膀胱
- 手術の痕（ケロイドなど）
- 放射線治療や頭部手術による永久脱毛（照射部位のみ）
- 小児のがん治療による低身長、薄毛、など

がん治療の種類や使用する薬剤によって、外見に起こり得る変化は様々です

抗がん剤治療による脱毛について

- 細胞分裂が活発な毛根の細胞は抗がん剤の影響を受けやすいため、毛の成長に問題が生じて脱毛が起こります
- 抗がん剤の中でも、脱毛が起こりやすい薬と脱毛が起こりにくい薬があり、使用量、投与スケジュールによっても脱毛の状況は変わります

脱毛の経過

抗がん剤治療開始後、2～3週間ほどで髪が抜け始めます

乳がんの術前または術後の抗がん剤治療の場合、1～2か月後には脱毛が著明となります

頭髪だけではなく、眉毛、睫毛、陰毛等、全身の体毛が抜けます

抗がん剤治療終了後、約3か月ほどで自毛が生え、ベリーショートぐらいに回復するまでに約1～1年半かかります



脱毛に関する調査 1478名の乳がん患者のアンケート調査より

質問項目	回答
脱毛した	99.9%
脱毛後の発毛があった	98%
抗がん剤治療の終了から発毛までの平均期間	3.3か月
抗がん剤治療から2年後の段階で頭髪の回復率が30%未満だった	4%
ウィッグを使用している	84%
抗がん剤治療1年後にウィッグを使用している	47%
抗がん剤治療2年後にウィッグを使用している	15.2%
ウィッグの使用期間の平均	12.5か月

脱毛過程における体験調査

脱毛開始時期

頭に石が乗っているような重みを感じる

軽度のかゆみがある

頭皮のチカチカした程度の痛み、風になびくたびに痛みを感じる

膜で覆われたような感覚

束になって抜けるのを見てショックだった

抜けた毛を見たり、鏡を見ると「がん」であることを感じてつらい気持ちになる

がんを乗り越えるための治療をしていると感じる

脱毛への対処行動

飛び散る頭髪が気になるため帽子をかぶった

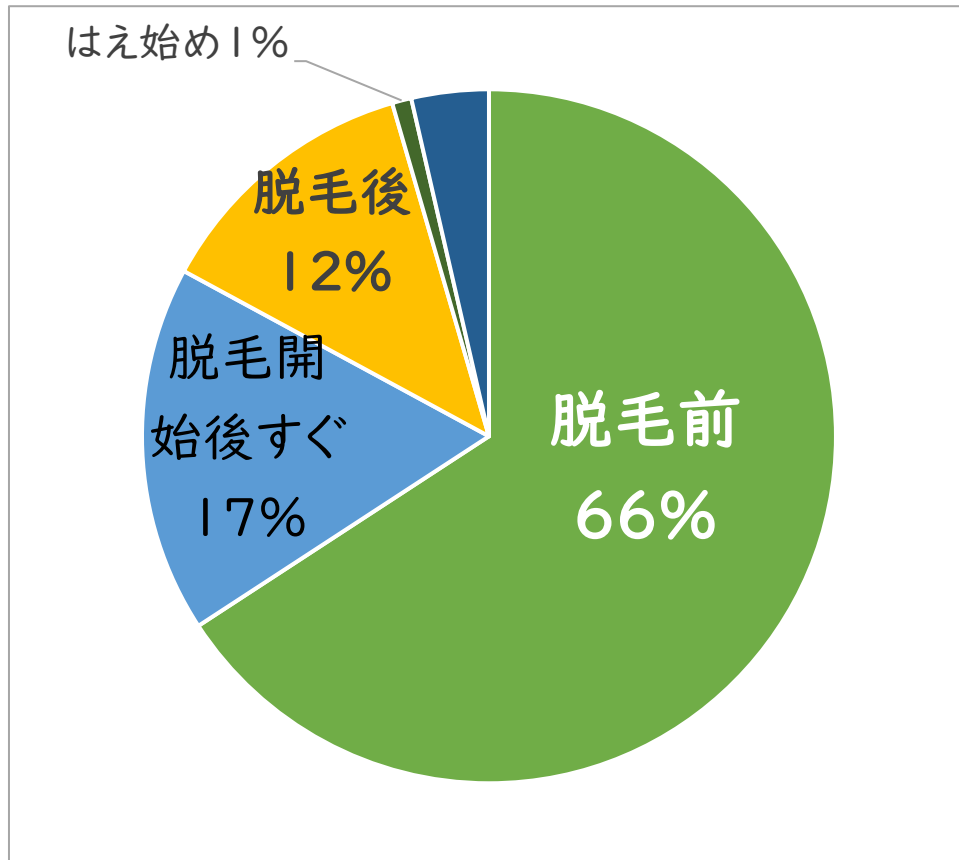
枕元に粘着テープやクリーナーを準備し、手早く掃除できるようにした

抜けそうな頭髪は手櫛で抜いた

ウィッグ購入の実際

ウィッグの入手時期

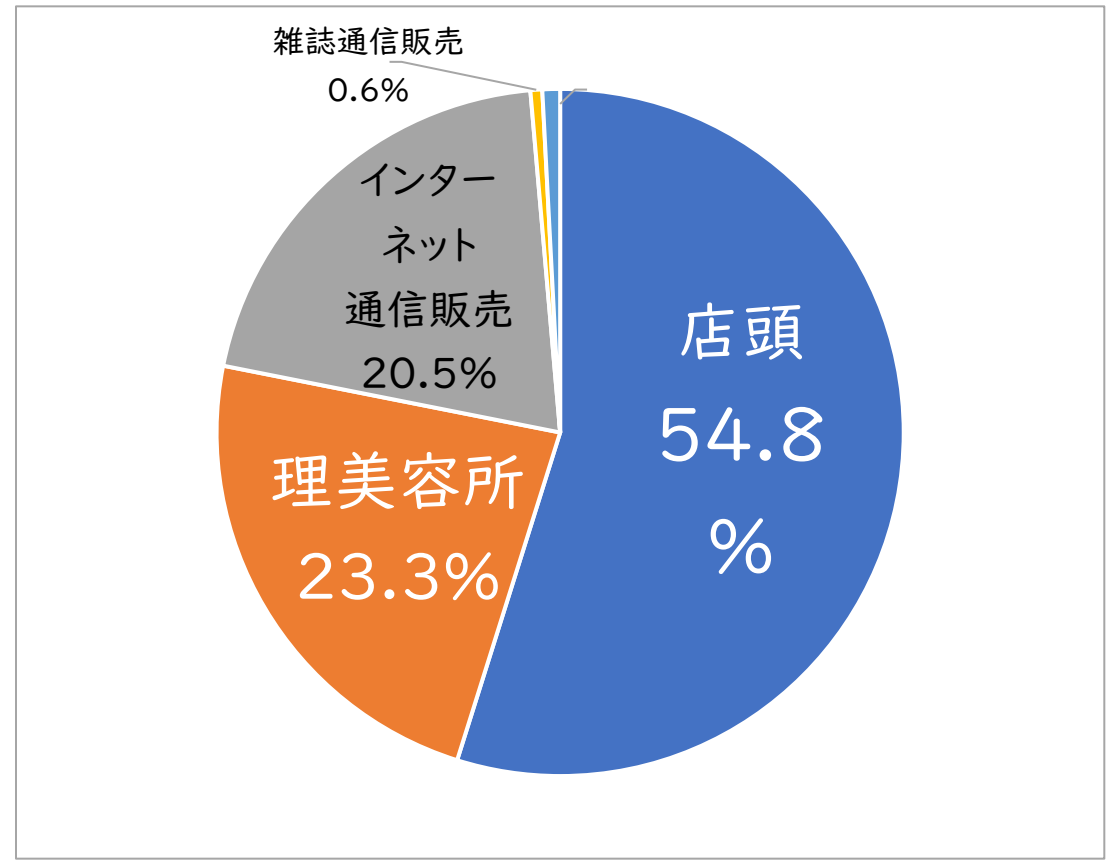
がん患者124名の調査より



川端博子、野沢桂子他：
がん治療の脱毛時に使用するウィッグに関する研究（2017）

ウィッグの入手場所

三重県アピアランスケア助成申請計429名の内訳より



三重県令和5年度補助実績より抽出

外見変化の苦痛の特徴

1. 他者とのかかわりの中で生じる相対的な苦痛
2. 心理的苦痛の継続性

- 病気や死の不安
- 自分らしさや男性性、女性性の喪失
(以前の自分とは違う)
- 社会における関係性が変化する不安
(これまで通りの対等な関係性が変わる)



外見変化の苦痛の本質は、自分らしさの喪失や社会的な関係性が変化することへの不安が大きい

気もちのつらさがある患者さんへの対応

患者さんが語る内容にじっくりと耳を傾けて聴いてください

心をこめてうなづき、相づちをうつ

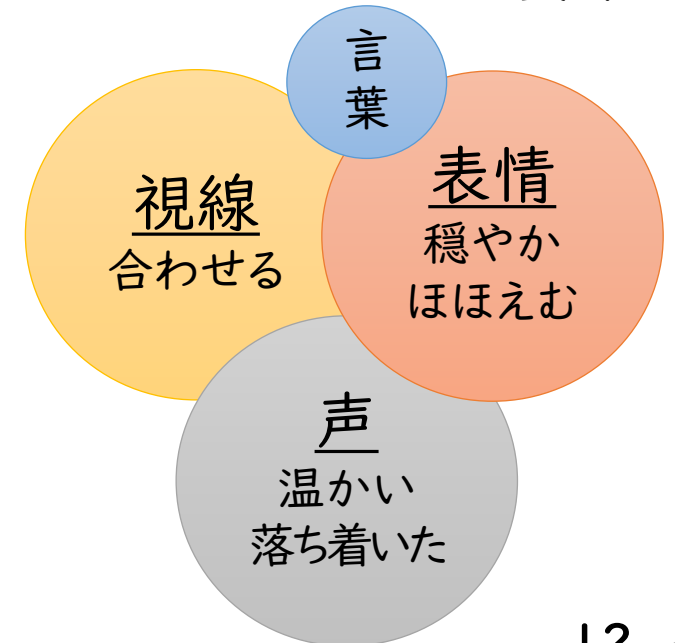
つらいお気持ちなんですね（気持ちを繰り返す）

- 気もちが落ち着く
- 安心できる
- 「わかってもらえた」「理解してもらえた」



聴いてもらったら、
少し楽になりました

コミュニケーションの要素



情報提供について

患者さんの気持ちが落ち着いたら、患者さんが「知りたい」と思っていることに応えましょう

ウィッグの準備は どうしたらよい？

医療用ウィッグは高い？

ウィッグなんて、周りにわかってしまうのでは…

皆はどうしているの



- 個別性に応じた情報提供
- 平易な言葉で提供する量は最小限に
- 患者さんの反応を確認しながら
- ウィッグや乳房補正具などの購入費用助成について

*お住まいの市町により、申請先・お問合せ先が異なります

患者さんによって「知りたい」と思っていることは様々、
必要な情報や内容、量は異なります

情報提供について

- 患者さんにとって最善な方法か、患者さんの生活や嗜好、患者さんらしさを制限していないかを考えて情報提供をします
- 外見ケアは手段のひとつであり、Beauty (美容)ではなくSurvive (生きていく、暮らしていく) するために、ゴールは「隠す」ことではなくその人らしさを大切にすることです



抗がん剤治療中のケアについて

Q.抗がん剤治療中の洗髪などの注意事項はありますか

A.
かゆみやにおいなどの問題がない程度に清潔にすることが薦められます
ヘアケア製品は、頭皮に発疹や発赤が生じていなければ、あえて敏感肌用
などの製品に変更する必要はありません



再発毛後のケアについて

Q. 発毛後にパーマを施術してもよいでしょうか

A. 抗がん剤治療により脱毛し、その後発毛した場合、縮毛などの形状変化が頭髪に現れることが多くあります

縮毛を伸ばし、治療前と同じ髪に戻したい、と希望される方がいらっしゃいます

以下の4項目を満たした上での施術を否定しないとガイドラインに記載

- ①頭皮、顔、首筋などに腫れ・傷・皮膚病がない
- ②過去にパーマ剤でアレルギーを起こしたことがない
- ③理容・美容師が施術する
- ④頭皮に薬剤が接触しないように施術する

※皮膚に問題が生じた場合は皮膚科医に相談しましょう



再発毛後のケアについて

Q. 再発毛しました。白髪が目立ちますので毛染めをしてもよいでしょうか

A. 以下の5項目に注意をしてください

- ①過去にヘアカラー剤によるアレルギーや皮膚症状がない
- ②頭皮に湿疹がない
- ③ヘアカラーの仕様に適した長さまで伸びている
- ④頭皮に薬剤がつかないように施術する
- ⑤使用前のパッチテストが陰性である

※皮膚に問題が生じた場合は皮膚科医に相談しましょう



がん相談支援センターについて

全国にある、どなたでも無料・匿名で利用できるがんに関する相談窓口

どんな相談ができるの？

病気や治療のことが知りたい

気持ちを整理したい

がん治療と育児の両立についての心配

医療費が心配

がんと言われて頭が真っ白になった

これから先の過ごし方についての不安

治療に不安がある

子どもに病気のことをどのように話をしたらよいか

家族として患者本人にどう接したらよいか

就労・就学について



研修を受けた看護師、社会福祉士、心理士等ががん相談員として応対しています
※相談内容に応じて関係職種と連携して応対しています

三重県内のがん相談支援センター

相談方法は、**面談**と**電話**での相談があります
相談時間等は、相談支援センターにより異なります
事前にご確認ください

三重県内のがん相談窓口

<https://www.gansupport-mie.jp/pdf/service.pdf>

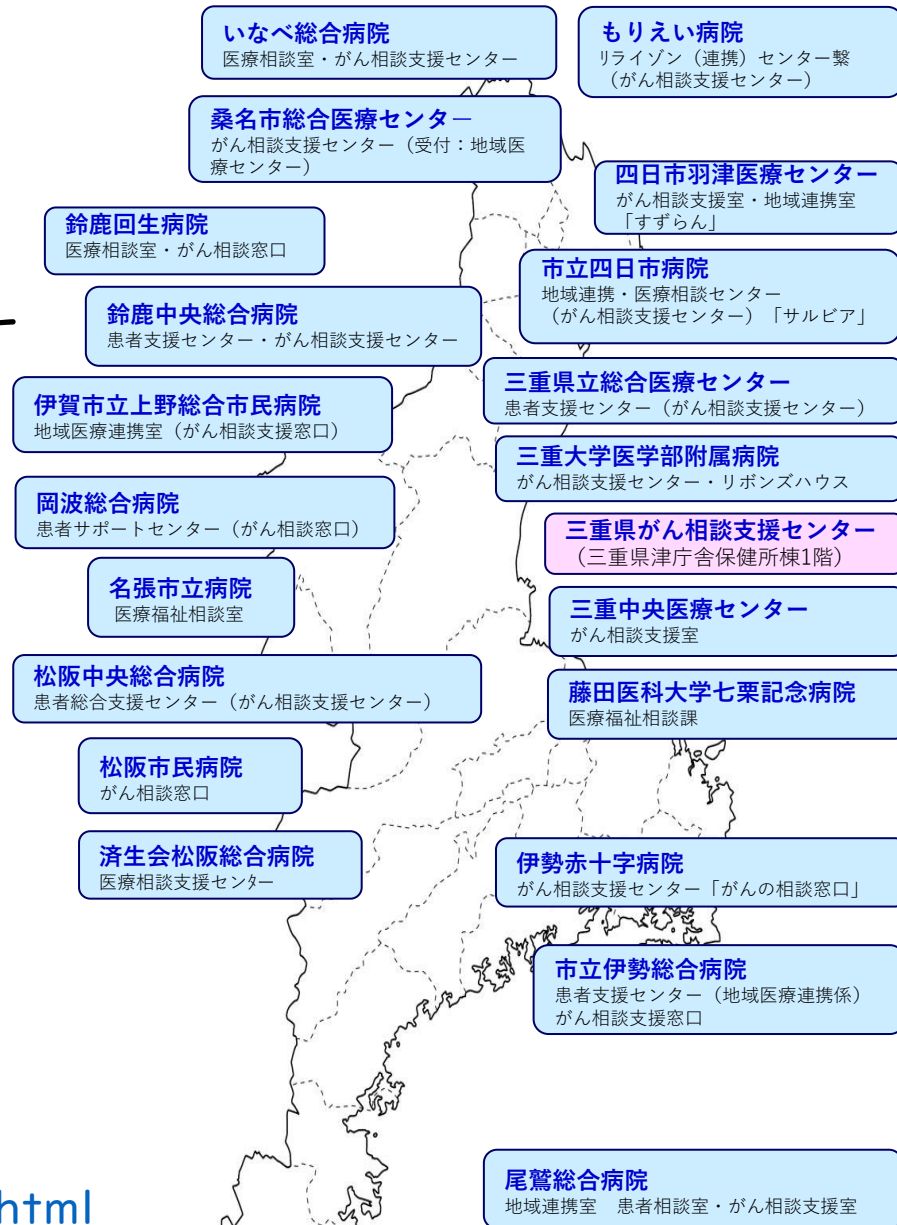
お役立ちサイト

がん情報サービス(国立がん研究センターが運営する公式サイト)

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

アピアランス支援センター(国立がん研究センター)

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/010/index.html>



message

理容・美容師の皆さまが、すべてを抱えていただくということではなく
通常の仕事の範囲のなかで、外見変化を抱える患者さんに
対応していただけますと幸いです

理容・美容師の皆さまと行政や我々医療者が連携することで、
がん患者さんがそのひとらしく暮らすことができるために
少しでもお力になれることを願っております