

知っておきたいアピアランスケア

がん市民公開講座 2018年1月21日

千葉大学医学部附属病院
地域医療連携部
小倉 綾子



本日のおはなし

1. アピアランスケアとは
2. がんとアピアランスケア
3. アピアランスケアの実際



1. アピアランスケアとは



アピアランス ケア

appearance = 外見



がん治療の副作用による外見変化へのケア

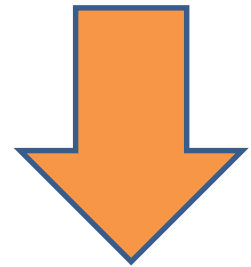


いままでどおり、自分らしく生活する

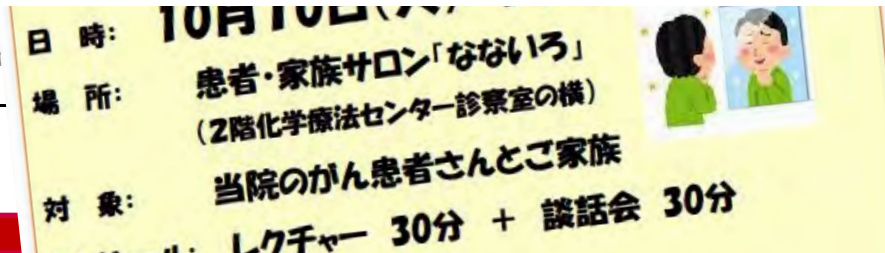




なぜ、アピアランスケアが注目されてきているのか？



最近のがん医療事情



最近のがん医療事情

1年間で
がんに罹患する人

101万人

仕事しながら
がん治療で通院
している人

32.5万人

がん医療の進歩

- ・ 治療成績の向上（5年生存率年々上昇）
- ・ 通院治療環境の整備（仕事も治療も継続）



社会との繋がりを保ちながら
治療生活を送ることができるように

通院治療環境の整備



治療を受けながらも社会とのつながりが保たれるようになってきているからこそ
アピアランスケアは重要視されています。

がん対策推進基本計画(平成24年6月閣議決定)

重点的に取り組むべき課題

(1) 放射線療法、化学療法、手術療法の更なる充実とこれらを専門的に行う医療従事者の育成

(2) がんと診断された時からの緩和ケアの推進

(3) がん登録の推進

新(4) 働く世代や小児へのがん対策の充実

全体目標【平成19年度からの10年目標】

(2) がんによる死亡者の減少
(75歳未満の年齢調整死亡率の20%減少)

(2) すべてのがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上

新(3) がんになっても安心して暮らせる社会の構築

分野別施策及びその成果や達成度を計るための個別目標

1. がん医療

- ①放射線療法、化学療法、手術療法のさらなる充実とチーム医療の推進
- ②がん医療に携わる専門的な医療従事者の育成
- ③がんと診断された時からの緩和ケアの推進
- ④地域の医療・介護サービス提供体制の構築
- 新**⑤医薬品・医療機器の早期開発・承認等に向けた取組
- ⑥その他(病理、リハビリテーション、希少がん)

2. がんに関する相談支援と情報提供

患者とその家族の悩みや不安を汲み上げ、患者とその家族にとってより活用しやすい相談支援体制を実現する。

3. がん登録

法的位置づけの検討も含め、効率的な予後調査体制の構築や院内がん登録を実施する医療機関数の増加を通じて、がん登録の精度を向上させる。

4. がんの予防

平成34年度までに、成人喫煙率を12%、未成年の喫煙率を0%、受動喫煙については、行政機関及び医療機関は0%、家庭は3%、飲食店は15%、職場は平成32年までに受動喫煙の無い職場を実現する。

5. がんの早期発見

がん検診の受診率を5年以内に50%(胃、肺、大腸は当面40%)を達成する。

6. がん研究

がん対策に資する研究をより一層推進する。2年以内に、関係省庁が連携して、がん研究の今後の方向性と、各分野の具体的な研究事項等を明示する新たな総合的ながん研究戦略を策定する。

新 7. 小児がん

5年以内に、小児がん拠点病院を整備し、小児がんの中核的な機関の整備を開始する。

新 8. がんの教育・普及啓発

子どもに対するがん教育のあり方を検討し、健康教育の中でがん教育を推進する。

新 9. がん患者の就労を含めた社会的な問題

就労に関する一歩や課題を明らかにした上で、職場における理解の促進、相談支援体制の充実を通じて、がんになっても安心して働き暮らせる社会の構築を目指す。

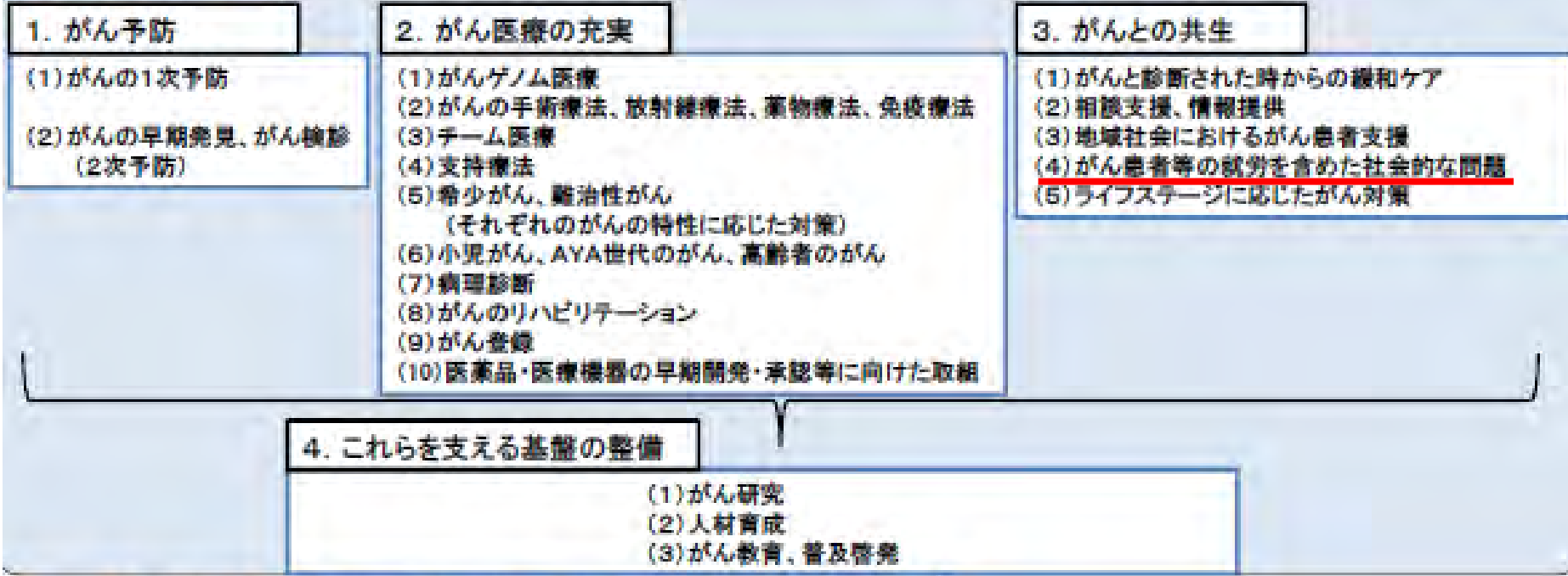
第3期がん対策推進基本計画 (概要)

第1 全体目標

「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」

- ①科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実 ②患者本位のがん医療の実現 ③**尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築**

第2 分野別施策



第3 がん対策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. がん患者を含めた国民等の努力 2. 患者団体等との協力 3. 都道府県による計画の策定 4. 必要な財政措置の実施と予算の効率化・重点化 | <ul style="list-style-type: none"> 5. ロードマップの作成 6. 目標の達成状況の把握 7. 基本計画の見直し |
|--|--|

閣議決定!!

第3期がん対策推進基本計画 (概要)

第1 全体目標

「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」

- ①がん対策の推進
- ②患者本位のがん医療の実現
- ③尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築

「がん患者が、がんとともに生きていくためには、
就労支援のみならず、

治療に伴う外見（アピアランス）の変化・・・といった
社会的な課題への対策が求められている」

1. がん患者を含めた国民等の努力
2. 患者団体等との協力
3. 都道府県による計画の策定
4. 必要な財政措置の実施と予算の効率化・重点化

2. がんとアピアランスケア



がん治療と外見への影響

手術療法



体の一部をなくす
手術のあとが残る
人工肛門をつくる

化学療法



頭髪・眉毛・まつ毛が抜ける
皮膚の変化
爪の変化

放射線療法



皮膚の変化
照射部位の毛が抜ける

外見の変化による痛み

これまでの自分とは
何か違う
<自分らしくない>

(治療による変化でも)
病気が悪くなったのかな？



他の人と今まで通り
つきあえないのではないか



アピアランスケアの目指すところ

美しくなることではなく、
社会とのつながりをサポートすること

BEAUTY ≠ **SURVIVE**

「生きる」を支える



3. アピアランスケアの実際





髪（ウィッグ）について

ウィッグ選びのポイントは3つ



予算

かぶり心地

似合う

ウィッグをつかう、つかわないは その時、その人しだい

運動するとき



帽子のみ、帽子につけ毛
ウィッグに両面テープで固定
何もつけない

旅行のとき



ウィッグをつけたまま寝る
部屋を別にとる
何もしない

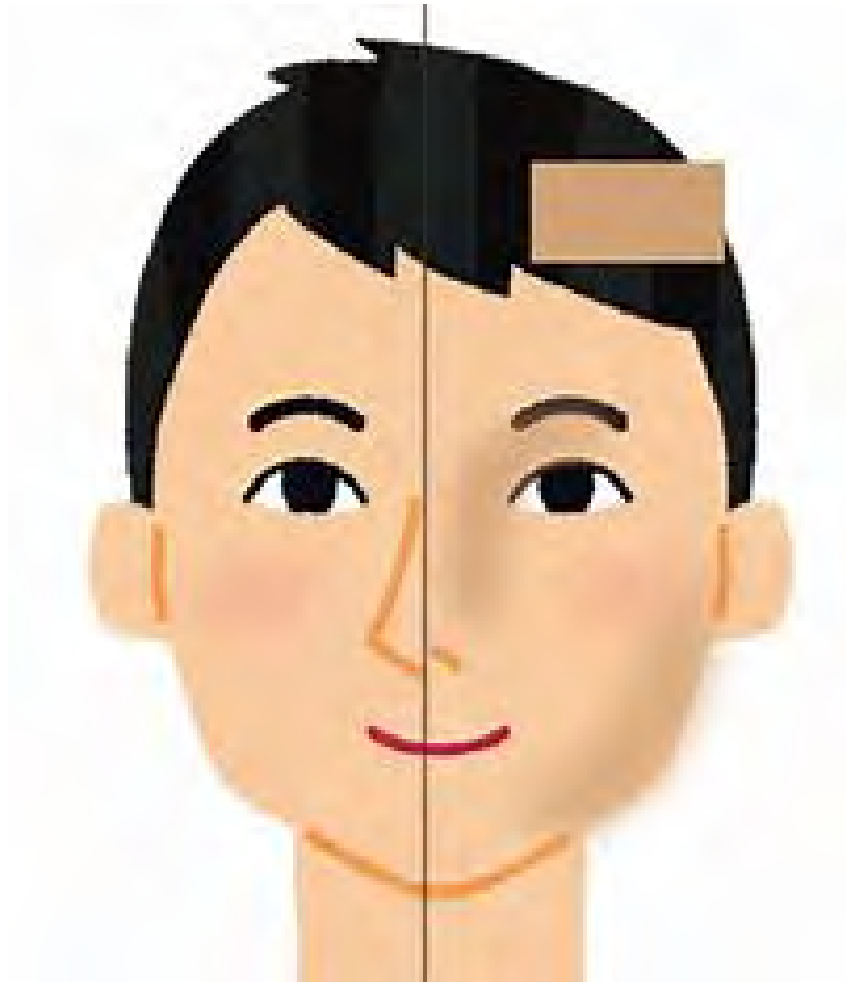
ウィッグをつかう、つかわないは
その時、その人しだい

帽子のみ、帽子につけ毛
ウィッグに両面テープで固定

大切なことは楽しめること、元気でいられること



何もした



顔・メイクについて

がん治療中のスキンケア

日常

・保清

汚れを取り除き皮膚を清潔に保つ

・保湿

乾燥やひび割れを防ぎ皮膚バリアをつくる

・保護

紫外線などの刺激から皮膚を守る

抗がん剤治療中

・保清

皮膚に乾燥や炎症がある場合、洗浄方法や洗浄剤にこだわる必要がある場合がある

・保湿

乾燥やひび割れを和らげる
(治療する)

・保護

抗がん剤によっては、皮膚バリア機能の低下が起こり刺激を受けやすい状態になるので、紫外線だけでなく、物理的・化学的刺激を避ける必要がある



自分にうっとりする

顔色を整える

ほほ紅を使う



治療の影響で顔色が悪くみえるとき、ほほ紅をつかうと元気そうにみえる。男性やお子さんにもおすすめ。オレンジやピンク系を選んだほうが肌なじみがよく使いやすい。

黄み寄り

コーラル
サーモン
ピーチ
シェル

青み寄り

ベビー
フューシャ
ローズ
チェリー

眉毛の脱毛

眉毛は頭髪より後に抜け、先に発毛することが多い。
ある日突然抜けてしまうことはない。
しかし・・・眉毛がないと印象は変わる。



眉毛の脱毛への対処

眉毛の脱毛前の準備

- ・自分の顔写真をとっておき、脱毛後に見直す。
- ・眉を描く練習をしておく
- ・眉毛が濃い場合、脱毛前にカットし薄くしておくのと急に印象が変わりすぎない。

眉毛は意外と左右対象ではない

まつ毛の脱毛への対処

眼鏡をつかう



フレームに色やデザインのある眼鏡をかけることで、目元への人の注意をそらす

化粧でカモフラージュする

アイシャドウで目元に影を入れる男性でも行って良い



爪について

爪のケア



爪やすりを使う



爪が薄くなる、割れやすくなる、などに対し、爪切りよりも爪やすりの使用が勧められている。

【使用方法】

- ・基本的に一方向に動かす
- ・難しければ、最後だけでも一方向にするとささくれた状態にならない。

マニキュアを使う



膜をつくることができる。
数回重ねて塗る。

(ベースコート➡ネイルカラー2回➡トップコート)

濃暗色は変色をカバーしやすい。
爪の下が化膿しているときは避ける。
週に1回は落として、新しく塗り直す。

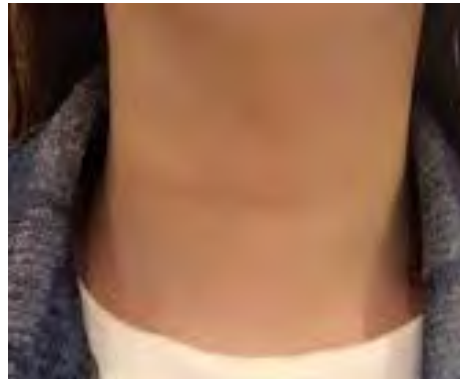
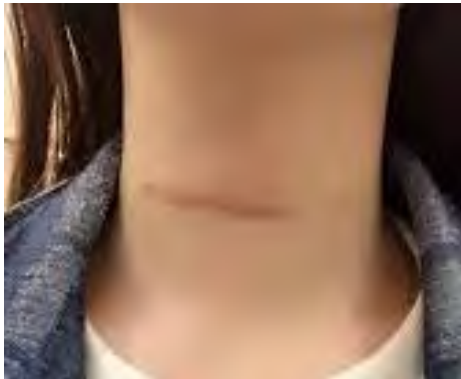


手術の傷あとについて

傷あとへの対処

ファンデーション・スキンテープ

- ・年単位で目立たなくなっていくことが多い。
- ・顔や首などで気になる場合は、カバーする方法はある。



アピアランスケアの目指すところ メイクをすることが目的ではない！ メイクをしなくてもいい

美しくなることではなく、
社会とのつながりをサポートすること

BEAUTY ≠ **SURVIVE**

「生きる」を支える



アピアランスケアの課題



アピアランス関連情報を 入手する際の注意

医薬品（薬）と香粧品のバランス・兼ね合い

について、医療者と話し合いながら、

主体的に選択する



アピアランス関連情報を 入手する際の注意

医薬品（薬）と化粧品のアピアランス・兼ね合い

インターネットの情報には
間違いがたくさんある
（信頼できる情報を！）

主体的に選



最後に . . .



アピアランスセンターについて

@国立がん研究センター中央病院

がんの治療に伴う外見の悩みに対処して、
患者さんの「生きる」を支える部門

(センターでの対応)

電話・来室での相談・自由見学・医療者への研修



オレンジクローバー



たくさんのハートが集まって
患者さんが輝くことを支えます。



外見に関するこんな心配はありませんか？

治療でどんな外見変化が出るのか不安。

実際に症状が出たけど、どう対処したらいいかわからない。

いろいろな情報があるけど、何が正しいかわからない。

職場の人に元気な姿をみせたい。

友人の結婚式におしゃれをして出席したい。

などなど…

ご相談ください

- 性別・年齢は問いません。
- 各種イベント（結婚式・成人式等）のコーディネーターもご相談ください。
- ライフイベントをあきらめず、快適な治療生活を送るためにサポートします。

どうすればいいのか、
一緒に考えましょう！



参考図書

- 野澤桂子、藤間勝子編者：臨床で活かすがん患者のアピアランスケア、南山堂、2017
- 第3期がん対策推進基本計画
H29 厚生労働省
- 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

ご清聴ありがとうございました

『自分らしくいること 元気であるコツ!』

