

がん患者と家族のためのサロン

アピアランスケア (がん治療中の外見ケア)



認定がん専門相談員
三好典子

アピアランスケアとは？

がんの治療に伴う外見の変化に対し
単純に美しくすることではなく
“その人らしくいられるように”
行われるケアです。

『自分らしくいること 元気であるコツ!』



抗がん薬で起こりやすい外見の変化

- 髪への影響：脱毛



- 皮膚への影響

手足症候群 (手のひらや足の裏が痛む・しびれる)

ざ瘡様皮疹 (ニキビのようなぶつぶつができる)



- 爪への影響：爪囲炎 (爪の周りの炎症)



脱毛・ヘアケアのポイント！

- 抗がん剤によって脱毛の程度が異なります。
一時的な副作用なので、多くの場合、治療が終われば再び生えてきます
- 脱毛が目立つのは、多くの場合1回目の治療後2～3週間経ってからです。ウィッグや帽子を使用をするのであれば、慌てずに生活スタイル・予算・好みにより自分らしくかぶれるものを準備しましょう
- 脱毛時の洗髪は皮膚を傷つけないように、普段使用しているシャンプーやボディソープを泡立てて、指の腹で洗いましょう
- 眉毛や睫毛が抜ける場合、お化粧品や眼鏡でカバーできます



スキンケアのポイント！

- ケアの基本は「清潔」「保湿」「保護」です

「清潔」 弱酸性の刺激の少ない洗浄剤などを選び
十分に泡立て擦らず丁寧に洗いましょう



「保湿」 治療中は肌が乾燥しやすくなるので
保湿はしっかりと行います

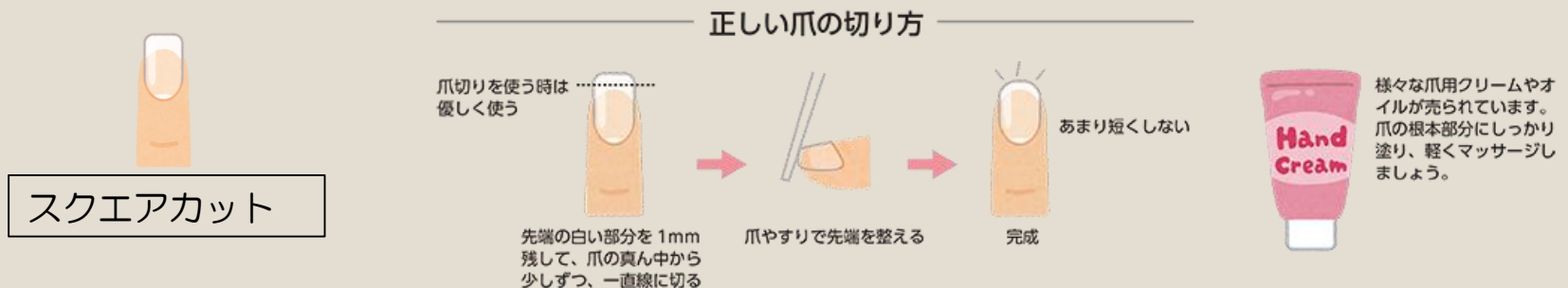


「保護」 肌をこすったり、締め付けの強い服や
靴下でこすれないように気をつけます
紫外線も刺激になるため防ぎましょう



爪のケアのポイント！

- 爪の変化・変色に対して痛みや感染がない場合は一般的なネイルカラー（マニキュア）を塗布することで、爪色のカバーと補強が行えます
- 爪が薄く脆くなった場合、乾燥すると割れやすくなります。ハンドクリームやオイルを指先までしっかり塗りましょう
- 爪は角を丸く切ると伸びてくる爪がくい込むことになります。角は切らずに、まっすぐ切るように（スクエアカット）しましょう。また爪切りを使うと割れやすいので、爪やすりで長さを整えます



こんな時は相談しましょう！

皮膚や爪に少しでも気になる症状があれば、担当の医師や薬剤師、看護師に相談しましょう。皮膚や爪のトラブルは命に影響しない、がんの治療をするためには仕方がない、と思って我慢する人が多いのですが、早急な対応が必要な症状もあるため、我慢せずに伝えることが大切です。



JCHO九州病院は
『地域がん診療連携拠点病院』として
がん医療に取り組んでいます

ひとりで抱えず相談してみませんか？
どなたでもご相談できます

がん相談支援センター
電話またはメールまたは直接お越し下さい
☎ 093-641-9715（直通）
k-shienbu@kyusyu.jcho.go.jp

