

「アピアランスケア」を知ろう

●アピアランスケアとは？

「医学的・整容的・心理社会的支援」を用いて、
外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」のこと。
つまり、抗がん剤をはじめとする薬物療法の副作用（脱毛、爪、皮膚の変化）による外見の変化
や手術によるきずなどがもたらす、患者さんのストレスを軽減するためのケアです。



がんの治療中は、脱毛や肌の変化、爪の変化、手術による傷、皮膚炎といったような、様々な外見の変化が起こることがあります。
外見が変化したからといって必ずアピアランスケアを行わなければいけない、なんてことはありません。また、必ずしも
「治療前と同じ姿に戻る」ことが目的ではありません。皆さんが自分らしく、心地よく過ごせることを目指しています。

●アピアランスケアを始めようと思ったきっかけは？



- ・周りの目が気になるから
- ・仕事や学校での生活を続けるため
- ・自分の姿に違和感を感じたから

医療技術の進歩によって抗がん剤や放射線治療は、外来でも行うことが可能となり、仕事や学業を続けながら社会生活を送れる時代になってきました。こうした背景により、アピアランスケアを必要とする患者さんも増えてきました。

●どんなケア用品を使えばいいの？

「がん患者用」などと称した特別な製品を選ぶ必要はありません。がん患者用や医療用と称したウィッグや化粧品、ネイルケアなどが販売されていますが、医療者から特別な指示がない限り、一般的に販売されている製品を使用していただいて特に問題ありません。



●実際にアピアランスケアを受けた患者さんの声



外見に変化が出てきたことで、少しでも思い悩んでいるのならば、我慢せずに通っている病院のアピアランス支援室や相談支援センター、担当医や看護師さんに相談してください。

インターネット上の情報には注意しましょう。

がんの種類や治療方法、治療の経過により同じように見える状態でも対応が違う時もあり、ある人には良かったけれど、他の人には適さないという場合もあります。



●周りの人の寄り添い方にもポイントが



外見の変化は患者さんによっては、ストレスに感じることもあるでしょう。
そんな患者さんに寄り添うご家族や周囲の人は心配のあまり、「ウィッグを買ってみる？」
「メイクをしてみる？」など、色々なアドバイスをしてしまいがちです。
しかし、まずは患者さん本人の希望を尊重してください。
大切なのは、「外見が変わっても大切な人であることに変わりない」と言葉で伝え、
患者さんの希望に添ったケアと一緒に考えていくことです。

がん保険では、がんと診断されたときに給付金を受け取れる保障もあります。この受け取った給付金は使い道が限定されていないため、治療費に充てたり、生活費の補填としても使えます。公的医療保険が適用されない（全額自己負担の）費用もあるため、自分らしく過ごすためにも、必要保障額を考え、きちんと備えておくといでしょう。

