

2. 自分らしく毎日を過ごす

(1) アピアランスケア

アピアランスには「外見」という意味があります。

アピアランスケアは、がんやがんの治療によって外見（見た目）が変わっても、心地よい生活がおくれるように行われるケアです。専門知識を持った医療者が行うこともあれば、本人や家族が適切な情報を得て行うものもあります。



がんの治療によって起こる外見の変化には、薬物療法や放射線治療による脱毛や皮膚の変化、手術（外科治療）によってできるストーマや創、その他にむくみなどがあります。

このような外見の変化によって「自分らしくない」という思いを持ったり、「人前に出ることには消極的になる」「病気だということが周りにわかってしまう」という心配やつらさを感じたりする人もいます。

そんな気持ちを抱いたときは、アピアランスケア（外見へのケア）について周囲の方に相談し、気持ちを楽にしましょう。また、最寄りのがん相談支援センターでも、アピアランスケアについて相談することができます。自分らしい生活や社会とのつながり、治療への意欲を保つことを目指せるようにサポートしていきます。

自分が受ける治療で起こる可能性がある外見の変化やその対処方法、心配なことや不安なことなどについては、治療が始まる前に担当医や看護師に相談しておくといいです。

📞 **問い合わせ先** がん相談支援センター ➡ P10

国立がん研究センター中央病院
患者さんへのお役立ち情報



■ウィッグ・乳房補整具購入費助成制度

県内では、ウィッグや乳房補整具の購入に対して助成を行っている市町村があります。助成についての情報は、お住まいの市町村にお問い合わせください。また、「うちな〜がんネット がんじゅう」(P16)でも、助成を行っている市町村を随時更新しています。



うちな〜がんネット がんじゅう
沖縄県アピアランスケア支援事業
市町村実施状況について



(2) がんとセクシャリティ

がんの進行や治療の副作用で、性生活に影響が出ることがありますが、性の問題は医療者にも相談しにくく、人知れず悩みを抱えてしまいがちです。性生活やパートナーとの関係性を考えることは、恥ずかしいことでもぜいたくなことでもありません。がんの治療によって性生活にどのような影響があり、どのような対処法があるかを知っておくことは、自分らしい生活をおくるためにも大切なことです。

まずは、パートナーと率直に語り合いながら、困ったときは信頼できる医療者にもご相談ください。

妊娠の可能性を残す（妊孕性温存療法） ➡ P21

NPO法人キャンサーネットジャパン
もっと知ってほしいがん性と性まつわること



(3) アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、患者さん本人と家族などの身近な人、医療従事者などが事前に繰り返し話し合う取り組みのことで

私たちが病気やけがによって命の危機にさらされたときには、患者さんの多くが医療やケアについて自分の希望を他人に伝えたり、これから受ける医療やケアを自分で決めたりすることができなくなってしまう、と言われてしています。そのため、いざというときの医療やケアの希望、大事にしたいことなど、ご自身の考えを事前に家族や医療従事者に伝えておくことが大切です。

もちろん、「人生の最終段階について今は考えたくない」という気持ちを持つ方もいらっしゃるのですが、ご本人がアドバンス・ケア・プランニングを希望しないときは、無理に行う必要はありません。

■自分の今後について考えてみましょう

沖縄県医師会

ぬち

命しるべ いのちの道標パンフレット

右のQRコードからPDFでダウンロードできます。



体験談

アピアランスケアの大切さ

24歳の頃、乳がんの診断を受けました。

そのときは、がんという病気のことはもちろん、これからの治療や生活に対してたくさんの不安がありました。治療をしながら仕事を続けることができるのか、金銭的なことや体力的なこと、外見も変わってしまう……不安だらけでした。職場へ相談をしたときは、親身になって一緒に考えてくれました。勤務地や勤務形態など配慮していただき、治療をしながら仕事を続けられるよう受け入れてくれました。

手術を受け、放射線治療を行い、抗がん剤治療を開始してから間もなく、髪の毛の脱毛が始まりました。髪の毛はあっという間に抜け落ち、眉毛は薄くなり、日々外見が変わっていくことを目の当たりにしました。しかし時間が経つにつれ、少しずつ気持ちは落ち着いていき、いつしか様々なウィッグを試すなど、外見のケアを楽しむようになっていました。

ウィッグは、医療用の値段の高いものからおしゃれ用の安く買えるもの、部分ウィッグなど数豊富にあります。毎日使うものなので日々手入れをして、毛先が痛んできたら行きつけの美容室に相談をしてショートヘアにカットしてもらったり、帽子やバンダナなども使いながら工夫しました。母が編んでくれた帽子も大切に使いました。

初めの頃は違和感や人目も気になり、治療によって変わっていく外見を悲観するときもありましたが、「一生に一度のこと!この機会にしか体験できない!」と自然に気持ちが前向きになっていたように感じます。

がんは家族や友人、職場、医療スタッフ、たくさんの周りの支えがあって乗り越えられたと思います。感謝の気持ちでいっぱいです。

(30代 女性)