

3. 自分らしく毎日を過ごす

(1) 外見ケア

治療による副作用（髪や眉毛の脱毛、皮膚の黒ずみ、爪の割れ）など、治療中の外見の変化が、身体的な痛みよりも大きな苦痛をもたらす場合があります。安心して治療に向き合い、がん治療をしながら社会と関わりを持った生活を送るために、外見ケアが役立つことがあります。

メイクで工夫したり、医療用ウィッグなどを扱う会社や美容室などを紹介できる場合があります。まずは、がん相談支援センターへご相談ください。

がん相談支援センター ➡P10

体験談「がん治療と向き合う」 ➡P49



📖 がん患者さんのための外見ケア小冊子 <https://corp.shiseido.com/slqm/jp/cm.html>

肌色変化、眉・まつ毛の脱毛などのお悩みを化粧で解決する方法についてまとめた冊子を、資生堂ライフクオリティービューティーセンターのWebサイトで公開しています。男性版もあります。サイトから印刷もできます。



がん治療中の方へ
気になる外見のお
悩みに、メイクの
アドバイス



がん治療中の男性
の方へ
いつもの表情を取り
戻すためのアド
バイス

(2) さまざまな身体的症状への対応

がん治療および療養中は、だるさ（倦怠感）、不眠、呼吸困難、痛み、不安・抑うつ、むくみ（リンパ浮腫）、発熱、食欲低下、味覚変化、口内炎、下痢や便秘、しびれなどの症状が現れて、思い通りに日常生活が過ごせないことがあります。

そういった症状に対しては、ふだんの暮らしのなかでできる改善策や、医療者と話し合って治療について考える機会もあります。治療や療養のために休養が必要だと感じているのに、仕事や育児、介護などのために思うように休めないときがあるかもしれません。しかし、相談してみれば解決できる場合もありますので、まずは家族や周りの医療者に話してみてください。

療養中は、適度に活動しながら疲労をため込まないことが大切です。さまざまな症状に詳しいスタッフが、無理を続けなくて生活していけるように一緒に考えます。遠慮なく相談してみましょう。

以下の症状が現れたときには、遠慮なく担当医師または看護師にご相談ください。

- ・休養や十分な睡眠を取っても疲れやだるさが続く
- ・眠れない、眠りが浅い
- ・息苦しい症状が続く
- ・痛みが強い
- ・精神的な悩みや不安が強い
- ・むくみが強くなり、尿の量が減る
- ・熱が急に出た、熱が続く
- ・吐き気が強く、食欲がない
- ・下痢や便秘がひどい
- ・その他（特に気を付けることはないか、担当医・看護師に確認してみましょう）

📄 国立がん研究センター さまざまな症状への対応
<https://ganjoho.jp/public/support/condition/index.html>

(3)がんとセクシャリティ

がんにかかったことや、がん治療を受けることで性機能障害が起きることがあります。

がんの患者さんで最も多く認められるのは性欲の減退です。男性では勃起の達成と持続が難しいこと、女性では性交時の痛みとなっています。その他にも、男性では射精できない、オルガズムを達成できない場合もあります。女性では、痛みによる性器感覚の変化、感覚の喪失や麻痺、オルガズムの達成が難しくなる場合もあります。このような明らかな症状がなくても、これまでとは何か違うなどということも含めると、セクシャリティに関する問題は多くのがん患者さんがごく普通に抱えている問題です。

まずはパートナーと率直に語り合しましょう。主治医や看護師にも相談をしてください。産婦人科医師や泌尿器科医師からの適切なアドバイスや治療により改善できるケースがあります。恥ずかしがらずに伝えてみましょう。

妊娠の可能性を残す → P19



体験談

がん治療と向き合う

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。髪の毛はあつ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も、毛先などが次第に痛んでいきます。初めはロングのウィッグを購入し、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。帽子やバンダナは手頃な値段で買えるので、洗濯しやすい素材のものを何種類か揃えて使用しました。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と思います。一通りの治療を終えて7年が経ちますが、家族や友人、職場、医療スタッフ、たくさんのまわ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)

同じ病気の人のお話を聞いてみる → P38