

2. 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」 ➡ P39



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。

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

(2) 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。担当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 ➡ P22



かい とうかみーか
月ぬ美しや十日三日
みやらびかい とうなな
美童美しや十七つ
ホーイ チョーガー
(月ぬ美しや)

(3) アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

患者さんが今後の治療や療養について、あらかじめ医療者と話し合う自発的なプロセスです。患者さんの希望に応じて、家族や友人とともに行われます。このプロセスを通して、患者さんの意思が確認できなくなったときにも、それまでの意思をもとに尊厳あるその人らしい生き方を実現することを目標とします。病状や治療の変化に伴い患者さんの意思も変わることがあるので、繰り返し話し合い、その情報を家族や医療者と共有しておくことが大切です。今後のことを話し合っておくことで、将来、患者さんの意思・価値観が尊重され、自分の代わりに難しい決断をしなければいけない家族等の負担も軽くすることができます。

■自分の今後について考えてみましょう



沖縄県医師会 在宅医療とは

<http://www.okinawa.med.or.jp/html/zaitaku/>

「命しるべ -いのちの道標パンフレット-」をクリックしてください。



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 ➡ P40