

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



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 → P20



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

仕事と、子育てと、乳がんの治療

3人目の子供を出産し、しばらくして「乳がん」の診断を受けました。

覚悟はしていました。以前よりしこりがあって検診を受けてきたので、大きくなってきたしこりに「やっぱりか〜」と。先生より抗がん剤治療と手術の説明があり、治療は受けるつもりだけど、小さな3人の子供のこと、仕事のこと、治療費のこと、不安はいっぱいでした。

夜勤のある仕事をしていますが、家計のことを考えると仕事を辞めるわけにはいきません。でも、治療を受けながら働けるのが不安でした。抗がん剤の副作用で髪の毛が抜けたり、体調が悪くなったりしても業務がこなせるだろうか。そもそも働いてよいのだろうか。

そんな悩みを所属長と乳がん経験者の上司が支えてくれました。夜勤をなくし、日勤のみに勤務形態を変更し、「まずはやってみよう!」と声をかけていただいたのです。私の休みの日に所属長から同僚へ、病気で配慮が必要なことを説明してくれたようです。

いざ治療が始まってみると、上司が日々の様子を気にかけてくれて、体調不良の時には早退したり、体力を使う力仕事ではなく事務仕事に切り替えてくれたりと、何とか勤務を続けることができました。

今思えば、仕事と子育てで毎日が目まぐるしく、病気のことを考えるのは病院に来ているときだけで、病気のことを思いわずらう時間がなかったことが、逆に、私にとって病気を乗り越える助けになったと思います。

(30代 女性)

同じ病気の話聞いてみる → P40

治療を受けながら働く → P74