

## 2. 自分らしく毎日を過ごす

### (1) アピアランスケア

アピアランスケアとは、医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見（アピアランス）の変化を補完することにより、がん患者さんの苦痛を軽減するケアのことをいいます。

治療の副作用による外見の変化（髪や眉毛の脱毛、皮膚の黒ずみ、爪の割れ等）が、精神的・社会的な側面において、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。がん治療を安心して受けながら、社会と関わりを持つ生活を送るために、アピアランスケアが役立つことがあります。

アピアランスケアを行う際は、「がん患者向け」「医療用」などをうたった製品や、特別なケアなどは基本的に必要ありません。脱毛時にかぶる帽子やウィッグ、皮膚の変化に対するケア用品などは、普段使っている市販品や、インターネット等で入手した製品で対応できる場合もあります。

県内のがん相談支援センターでは、県内のウィッグ取扱店舗のご紹介や県内自治体のアピアランスケア支援制度に関する情報等を提供しています。患者さんだけでなく、ご家族や、その病院に通っていない地域の方など、どなたでも無料でご相談いただけます。まずは、がん相談支援センターへご相談ください。

📞 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  
<https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/080/index.html>



### (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。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ご相談ください。

妊娠の可能性を残す(妊孕性温存療法) ➡ P21

### (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、本人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。

沖縄県医師会では意思決定について、「<sup>ぬち</sup>命しるべーいのちの道標パンフレット」をホームページにて公開しています。

### ■ 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/>  
 「命しるべーいのちの道標パンフレット」をクリックしてください。