



# アピアランスケア相談会 in 尾道



JA尾道総合病院 緩和ケアセンター  
中上 小百合

はじめに

アピアランスケア

がん治療によって起こる外見変化を  
支援すること。

アピアランスケアは患者と社会のつながりを  
継続、その人らしく生活するために  
重要である。

# がん治療の現状



仕事をもちながら  
治療

32万人

3人に一人は働きながら、がん治療  
→ 働き続けられる、いつもの生活が送れる支援が大切

# 第3期がん対策推進基本計画（平成30年3月9日閣議決定）（概要）

## 第1 全体目標

「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」

①科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実 ②患者本位のがん医療の実現 ③尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築

## 第2 分野別施策

1. がん予防

2. がん医療の充実

3. がんとの共生

国の取り組み  
働き続けられる社会を作る

がん治療+日常の生活を送る（がんと共に生きる）  
→相談 情報提供の充実

## 3. がんとの共生

### 緩和ケア

#### 現状・課題

- ◆ 患者の苦痛に対して、迅速かつ適切なケアが十分提供されていない。
- ◆ 緩和ケア研修会の受講勧奨、受講の利便性の改善、内容の充実が求められている。

全国のがん患者の患者体験調査	(n=5234)
からだのつらさがあると答えた患者の割合	34.5%
気持ちのつらさがあると答えた患者の割合	28.3%



出典：平成27年患者体験調査

#### 取り組むべき施策

- ◆ 苦痛のスクリーニングの診断時からの実施、緩和ケアの提供体制の充実
- ◆ 緩和ケア研修会の内容や実施方法の充実

### がん患者の就労支援・社会課題への対応策

#### 現状・課題

- ◆ 離職防止や再就職等の就労支援に、充実した支援が求められている。
- ◆ アピアランスや生殖機能温存等の相談支援、情報提供する体制が構築されていない。



#### 取り組むべき施策

- ◆ がん患者への「トライアングル型サポート体制」の構築
- ◆ アピアランス支援研修会の開催、生殖機能温存等に関する相談支援、情報提供のあり方の検討

出典：平成29年3月28日  
働き方改革実行計画改定

# 当院の目指すアピアランスケア



一人ひとりに合わせた細やかな提案

『家族を含む人間関係の中で

がんと共に、今まで通り  
その人らしく過ごすことができる』



# アピアランスケア

- がん治療にともなう外見ケア -

## 相談会

日時

2020.

2月6日 木

JA 尾道総合病院

13:00~15:00

会場

附属館 5 階会議室

参加無  
申込不

医療用ウィッグや補整下着を取り扱っているメーカーの方が、いろいろ質問にお答えします。実際に、試着して頂くこともできます。

参加メーカー

【医療用ウィッグ】アピアランス/アートネイチャー/QOL 総合研究所/マリブウィッグ

【医療用帽子】おかんの帽子

【補整下着】アボワール/フリーブ

【メディカルメイク】資生堂

※参加メーカーは都合により変更となる場合がございますので予めご了承ください。

※なお、次回は 2020 年 6 月頃を予定しております。

おのみち

アピアランスケア

➤ 内容

- ①脱毛（ウィッグ、帽子）
- ②乳がん術後の下着・パット
- ③しみ（カバーメイク）
- ④爪ケア
- ⑤リンパ浮腫

# アピアランス相談会

医療スタッフと企業による  
ケアの提案



# 脱毛ケア

# 脱毛ケア

抗がん剤によって毛母細胞（毛や爪の成長に重要な細胞）が障害されることが原因で起こる

## ケア1. 脱毛による日常生活への影響を確認

## ケア2. 脱毛ケアの提案と心の準備

- ・脱毛時期 2～3週間目  
（脱毛前に自髪を短めにカット）
- ・ウィッグの選択  
使う頻度  
値段(1万～20万)+アフターサービスの内容  
かぶり心地や好み

## ケア3. かぶって実感



# 乳がん術後、補整下着



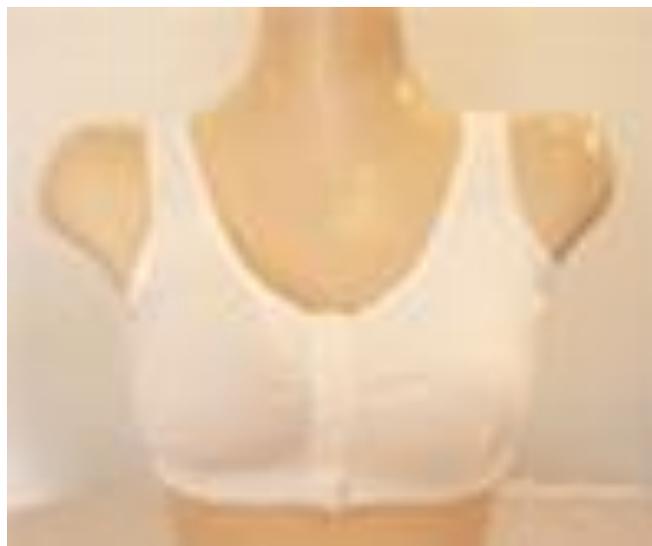
# 補整下着

## ①術直後～1カ月の特徴

- ・ 創部の圧迫が少ないソフトタイプ
- ・ ワイヤーの入っていないタイプ

### 【選択するポイント】

- ・ 締め付けがないもの・伸びがあり  
柔らかい素材
- ・ 傷が痛い、腕を挙げにくい時は、  
前開きが便利



# 補整下着

ライフスタイルや好みに合わせて

- ・ ワイヤー入りが使いたい！！

ワイヤーは外付きです  
傷に影響しません。



- ・ かわいいのが好き

乳房全摘後の方へ  
レースによって、鎖骨下の  
くぼみまでカバーする



# 手足症候群

## <グレード1>

皮膚の紅斑と知覚過敏  
あるが、無痛性



## <グレード2>

腫脹を伴った紅斑で疼痛を  
伴うが日常生活に問題無し



## <グレード3>

亀裂、潰瘍等による  
強い痛みで歩行困難と



腫脹を伴った紅斑で疼痛  
を伴うが歩行に問題無し



# 手足症候群のケア



治療開始後2～4週間から

ケア 1 ・ 保湿

ケア 2 ・ 手足への圧迫を防ぐ提案

食器洗い → ゴム手袋の使用

雑巾しぼり → 使い捨て床シート

買い物袋は → 肩にかけるタイプ

足の裏に圧力をかけない → 厚めの靴下、締め付けのない靴

長時間の歩行やジョギングはひかえる

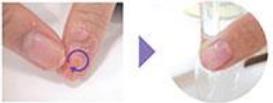
直射日光を避ける



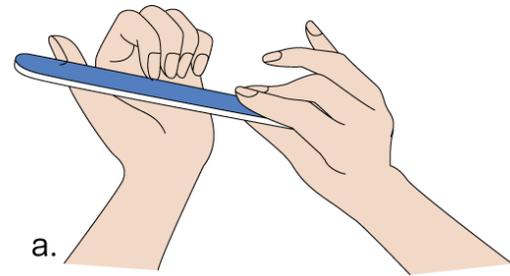
爪のケア

# 爪のケア

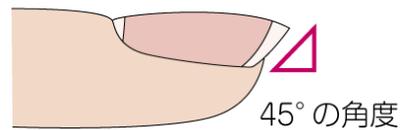
手足の爪がもろくなる、筋が入る、変色  
いつもより優しいケアが必要



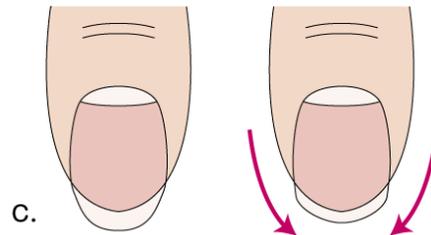
乾燥予防と保湿



a.  
爪やすりの端を持つ



b.  
爪やすりは爪に対して  
45度の角度に当てる



c.  
爪の先端を  
一方向に削る

角を削る



カラーを長持ち

- ・スーパーコート使用
- 除光液は乾燥の元
- ・刺激が少ないネイル



# リンパ浮腫ケア

# 浮腫のケア

## ①リンパ浮腫発症予防のためのパンレット指導

### 3. リンパ浮腫予防のための過ごし方

リンパ浮腫を発症すると、完全に治ることが難しいと言われています。  
毎日の生活でリンパ浮腫のきっかけを作らないことが大切です。  
日常生活で気をつけて行くことを紹介します。

**ここがポイント！ 「手術側に負担をかけすぎない」「太らない」**  
**「皮膚が傷ついたら すぐ手当て！」 「リンパの流れをさまたげない」**

- ス ①肌の保湿と傷をつくらないことが大切です。
- キ ②肌の状態を把握するために、入浴時に観察しましょう。
- ン ③乾燥肌はトラブルの原因になりやすいので、肌にあった
- ケ **保湿クリーム**を塗り、保護をしましょう。
- ア ④日焼けは肌の軽いやけどと考えられるため、日焼け
- 止めクリームの使用や、衣類（アームカバー）日傘な
- どで皮膚を防ぎます。
- ⑤爪は深爪にならない程度に短くしておきます。
- ⑥カイロや電気毛布などによる低温やけどに注意しましょう。
  - ⑦虫刺されにも注意し、虫よけ剤などを活用し刺されたら、かゆみ止めを塗りましょう。
- ⑧ペットに噛まれたり、引っかかれないように気をつけ、傷ができたら、水で洗い流し、傷が良くならない時は、受診しましょう。



### 2) リンパ浮腫を引き起こしやすいもの

リンパ節郭清

リンパ管が途切れる、細くなる、つまること  
でリンパの流れが悪くなります。

放射線治療

上記の治療をした（する予定）の方は、以下の点にもご注意ください

化学療法（ドセタキセル）

抗がん剤の影響で全身がむくんできます。

皮膚の乾燥、感染

リンパ液にはたんぱく質が含まれています。  
たんぱく質は細菌の温床となりやすく皮膚に  
傷がつくと感染を引き起こしやすくむくみの  
原因となります。

肥満



脂肪組織が増えると皮下のリンパ管が圧迫  
されて流れが悪くなります。



# 浮腫のケア

## ②リンパ浮腫発症した方

- ・スリーブ装着方法指導 相談
- ・圧迫療法 弾性包帯の指導 相談



手首が腫れます



手先が腫れます



## ②浮腫を発症した方へ（ドレナーズの指導）



リンパドレナージ体験



パンフレットでセルフケアの指導

ぜひ、会場で体験して下さい



リンパ浮腫・スリーブ



爪のケア・ネイル・ウィッグ



乳房補整下着

# アピアランスケア相談会の様子

患者さんの相談に対応できるように  
医療スタッフも参加して学んでいます

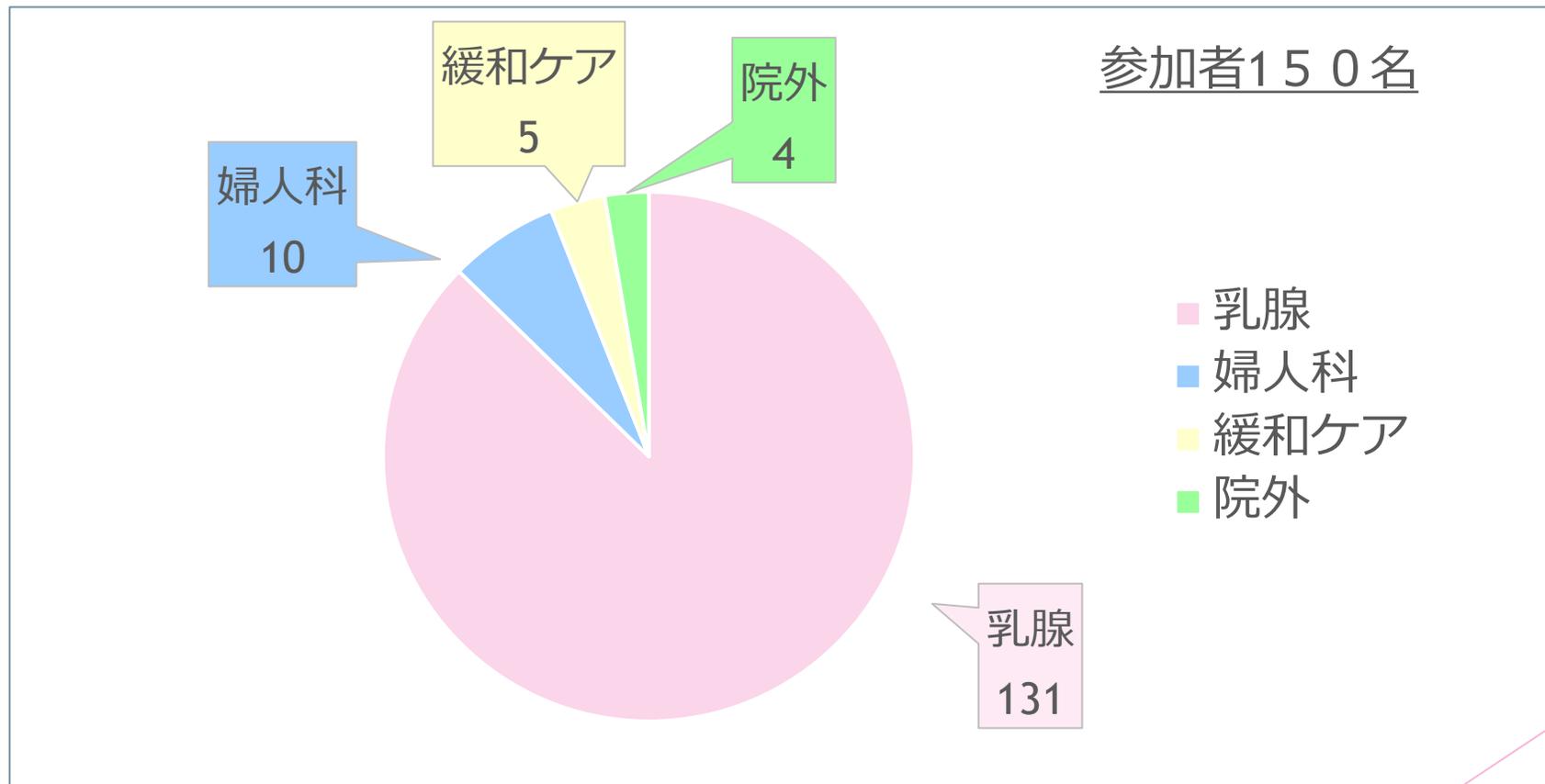


医師 看護師



看護学生

# アピアランスケア 相談会 結果 (2018年～2019年 6回)



# ピアサポート (会場に訪れる患者さんの語らいの場)



## 協力企業の皆様

