

がん治療をはじめるときに
読むと役立つ

アピアランスケア サポートブック



NCGM アピアランスケアチーム

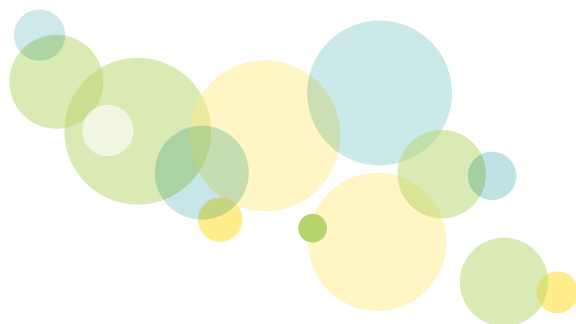
はじめに

がんの治療を受けると、手術の傷あとが残ったり、脱毛が起きたり、爪や皮膚に変化が起きたりすることがあります。そうした外見（アピアランス）の変化に対する悩みや苦痛を軽減するケアのことを「アピアランスケア」といいます。

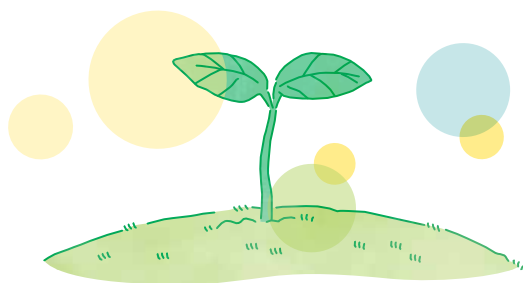
がんの治療は日々進歩しており、これまで入院で行われていた抗がん剤治療を外来で行うことが増えてきました。こうした背景から、学業や仕事を続けながら治療を受ける方が増え、社会生活をその人らしく営みながら治療を受けるにあたって、アピアランスケアを必要とする方も多くいらっしゃいます。

私たちアピアランスケアチームは、外見の変化による悩みを抱えるすべての方に対して、科学的根拠をもとにした情報やアドバイスを提供し、治療を受けながらいきいきとその人らしく過ごせる方法を一緒に考えていきます。外見の変化による苦痛は、人に打ち明けることがなかなか難しいかもしれませんが、少しでも気になることがあるときは医療スタッフにお声かけください。

この冊子が、これからの生活を支える一助となれば幸いです。



1. 心地よく過ごすために	4
2. 脱毛について	5
① どうして脱毛が起こるの?	5
② 治療前に知っておきたいこと	7
③ 脱毛が始まったら…	8
3. まつ毛や眉毛のケア	9
4. 皮膚のケア	10
5. 爪のケア	12
6. おわりに	14
7. 各種サポート情報のご案内	14
8. 相談窓口	15



国立国際医療研究センター病院は厚生労働省から地域がん診療連携拠点病院に指定されています。

がん診療連携拠点病院は、一定の基準を満たし、専門的ながん医療の提供、がん患者への相談支援や情報提供、地域の医療機関などとの連携を行う役割を担っています。

1. 心地よく過ごすために

外見の変化を伴う治療を受けるすべての方にアピアランスケアが必要なわけではなく、変化を気にせずに社会生活を送る方も多くいらっしゃいます。また、外見を完璧に整えても、苦痛の軽減につながらないこともあります。アピアランスケアの目的は、外見を治療前と同じ状態に戻すことではなく、外見が変化しても工夫をしながらお一人お一人が自分に合った対処方法を見つけ、安心して治療を受けることができるようにすることです。

治療を受けながら外見の変化と折り合いをつけて心地よく過ごすために、以下のことを心がけるとよいでしょう。

●正しい情報を得る

治療によって出現する外見の変化は異なります。自分に必要なものを準備したり、出現した変化に適切に対処することが大切です。治療方針が決まったら、主治医あるいは周りの医療スタッフに、治療によっておこり得る外見の変化について確認しましょう。

●自分に合った方法を選ぶ

脱毛したからといって、必ずしもウィッグの使用が必要なわけではありません。自分の生活に合い、かつ心地よく過ごせる方法を選びましょう。

●医療用品にこだわらなくて大丈夫

使用するものは、必ずしも医療用品である必要はありません。特別な指示がない限りは、自分の気に入ったものを準備されることをお勧めします。



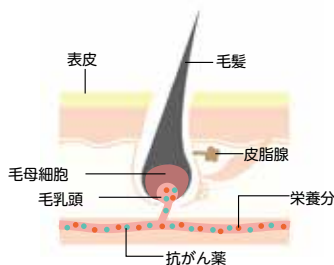
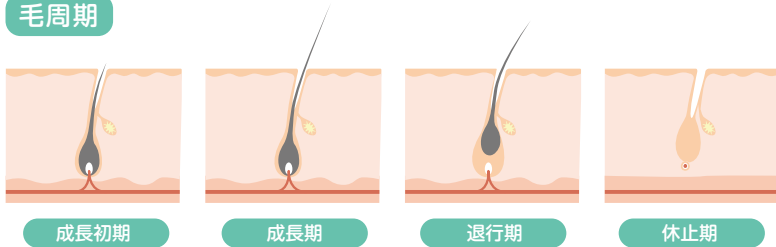
2. 脱毛について

① どうして脱毛が起こるの？

髪の毛、まつ毛、まゆ毛などの体毛は、毛を作り出す細胞（毛母細胞）によって成長期→退行期→休止期→成長前期という毛周期を繰り返し、生え変わっています。この毛母細胞が成長期に活発に分裂することで体毛が成長します。抗がん剤はがん細胞だけでなく、活発に分裂する細胞に影響するため、抗がん剤によって毛母細胞がダメージを受けた結果脱毛が起こります。抗がん剤は髪の毛、まつ毛、まゆ毛、陰毛などすべての毛母細胞に影響しますが、髪の毛母細胞は特に分裂が活発なため影響を受けやすくなっています。また、放射線治療では、放射線が当たる部分の毛母細胞がダメージを受け、脱毛が起こります。

多くの場合、治療開始から1-3週間で脱毛が見られ始めることが多いようです。

毛周期



使用する抗がん剤の種類によって脱毛の程度は異なります。脱毛しない抗がん剤もありますので、主治医や医療スタッフに自分の受ける治療について確認しましょう。

脱毛の仕方や発毛の程度には個人差がありますが、治療が終了してから3ヶ月程度で生え始め、2年くらいすると半分以上の髪の毛が回復するといわれています。生え変わった髪の毛の毛質や毛量が変わることもあります。



脱毛
治療開始
2~3週間後



発毛
治療終了
1~2ヶ月後



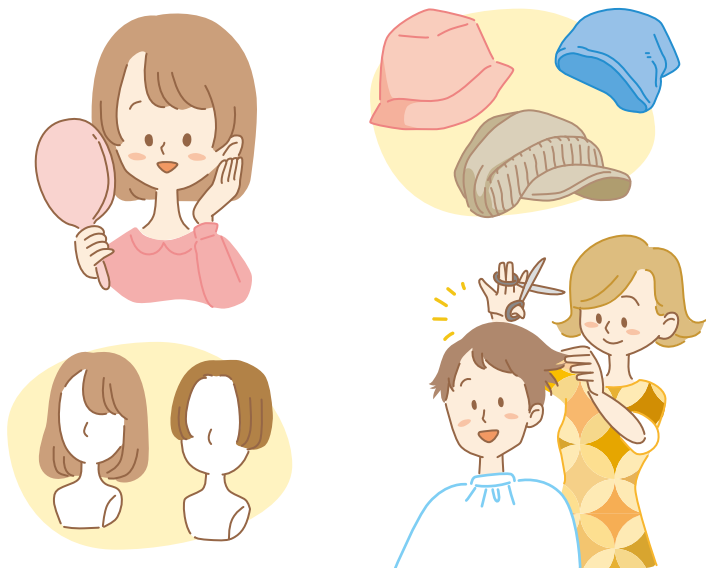
自毛回復
治療終了
6ヶ月~2年

② 治療前に知っておきたいこと

脱毛を起こしやすい治療を開始する前に、帽子やウィッグの準備を検討される方も多くいらっしゃいますが、これらは店頭や通販でもすぐに購入できることも多く、使用頻度が低ければレンタルもありますので、慌てて購入する必要はありません。

まずは外出用の帽子が一つあると、気軽に外出ができて便利です。また、抜けた髪の毛の掃除のしやすさを重視して、治療前にあらかじめ髪の毛を短く切っておく方もいらっしゃいます。

必ずしもウィッグを購入する必要はありません。帽子や、スカーフや手ぬぐいを頭に巻いて過ごす方もおられます。自分に合った過ごし方を考えましょう。



〈ウィッグ等の購入を検討される方へ〉

東京都ではウィッグなどの購入等にかかる費用を助成する区市町村の取組を支援しています。助成の内容は区市町村によって異なりますので、お住いの区市町村にお尋ねください。

●東京都保健医療局
「がん患者へのアピアランス支援事業」



③脱毛が始まったら…

実際に脱毛が始まった後のケアについて一部ご紹介します。

大切なことは、頭皮を清潔にすることです。

●抜けた毛の処理について

抜けた髪の毛の掃除には、ガムテープや粘着テープを使うと便利です。髪の毛の散らばりを防ぐため、スカーフやバンダナを利用する方法もあります。

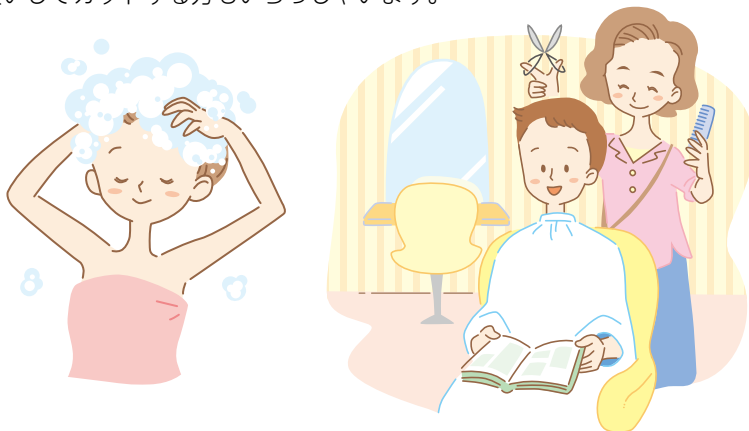
●頭皮のケア

シャンプーの前にしっかり温水で流します。これでほとんどの汚れは落ちるといわれています。シャンプーでよく泡立てて、指の腹でやさしく洗い、しっかり洗い流しましょう。シャンプーは使い慣れたもので大丈夫です。頭皮がピリピリするなど刺激が気になる時には、弱酸性やノンシリコンタイプを選ぶのも一つの方法です。ほとんど脱毛してしまったらボディシャンプーや洗顔料などで頭皮を洗っても構いません。また、頭皮の乾燥が気になる場合は化粧水や保湿剤等のスキンケアをしても構いません。赤みや湿疹が出た際はご相談ください。

育毛剤や、育毛効果を期待したシャンプーなどは、現在のところ効果について科学的な根拠がなく、過度な期待は禁物です。商品によっては頭皮の刺激になるものもあるのでご注意ください。好きな匂いや仕上がりのよさなどを楽しめるものという位置付けで選ぶことをお勧めします。

●ウィッグの活用について

実際にウィッグをかぶるようになって、かぶり心地がいまひとつだった場合、ウィッグの下に1枚薄いガーゼなどをかませるのも一つの方法です。ウィッグを自分に似合うスタイルにするために、行きつけの美容院にお願いしてカットする方もいらっしゃいます。



3. まつ毛やまゆ毛のケア

まつ毛が抜けると、顔の雰囲気が変わるだけでなく、目にゴミが入りやすくなったり、涙が出やすくなるといった問題が生じやすくなります。

＼ワンポイントアドバイス！

●化粧をする

まゆ毛を描く

目の際にアイラインを引いたり、アイシャドウをつけて目を引き締める。アイラインはダークカラーがお勧め。

※アートメイク（皮膚に色素を注入する方法）は、重篤な副作用やMRI検査の障害を生じる可能性があるため、事前に主治医や医療者へご相談ください。

●メガネをかける

黒くて縁が太いメガネだと、まゆ毛がないのが目立ちにくい。



4. 皮膚のケア

皮膚のケアで大切なことは、清潔にすること・保湿・刺激を避けることです。洗顔料などは、無添加・敏感肌用など成分にこだわらなくとも、使い慣れているものを選んで構いません。

抗がん剤や放射線治療の影響で皮膚が乾燥しやすくなったり、ヒリヒリ感じたり、シミが目立つように感じる方もいらっしゃいます。また、分子標的薬が標的にする細胞はがん細胞だけでなく皮膚組織の中にもあるといわれており、薬の影響を受けてしまうこともあります。その結果、ニキビのような皮疹（ざ瘡様皮疹）、乾燥肌（乾皮症）、爪の周りの痛み（爪囲炎）、手足の皮膚が赤くなってむける（手足症候群）など皮膚の変化が起こります。さらに、比較的新しい治療薬である免疫チェックポイント阻害薬も皮膚の変化を引き起こすことが知られています。放射線治療では、放射線を当てた部位の皮膚が赤くなり、皮膚同士が擦れるような部分ではただれやすくなります。放射線治療による変化は治療が終わって3週間程度で回復してきます。赤みが強くて痒い、痛いなど気になる方は、ケアの方法や軟膏の処方について医療スタッフにご相談ください。

このような皮膚の変化に対して適切に対処することは、治療を継続して受けるためにも大切なことです。

＼皮膚ケアのポイント！



皮膚のケアについて一部ご紹介します。

●分子標的薬でおこりやすい皮膚の変化

分子標的薬の中でも、セツキシマブやパニツムマブといった抗EGFR抗体薬という薬によって起こる皮膚の変化は、治療開始前から皮膚ケア（保湿剤の塗布）をすることにより抑えることが期待できるとされています。治療前に薬剤師から説明がありますが、分からないことがあればいつでもご相談ください。また、外出時には皮膚の露出部分に日焼け止めを塗ることも有効です。

皮膚の変化は予防的にケアを行っても出てくることも多く、その程度によっては苦痛に感じることもあります。その場合はいつでも医療スタッフにお声かけください。

●皮膚の黒ずみ

全体的に皮膚が黒ずんで見える、シミが目立つなど気になる場合は、ファンデーションを付けるとカバーできることがあります。少し暗めの色のファンデーションを塗ると、変化が目立たないかもしれません。また、紫外線や強い刺激を避けるため、皮膚に優しい洗浄剤を使いましょう。

●手術後の傷あと

胸部や腹部の手術直後でしめつけやこすれが気になるときは、柔らかめでゆとりのある大きめの下着を使用してみてください。傷が落ち着いて温泉に入りたいけれど傷が気になるという場合は、リラックスして温泉を楽しむ方法を私たちも一緒に考えます。いつでも医療スタッフにご相談ください。



5. 爪のケア

抗がん剤治療を開始して1ヶ月くらいすると、指先のささくれ、さかむけ、痛みが起きたり、爪がかけたり割れたりする場合があります。こうした指先や爪の変化は、治療が終わると手では半年、足では1年ほどで元通りになることが多いようですが、指先の変化は自分でも目につきやすく生活のしやすさに関わってきますので、気になる方は医療スタッフにご相談ください。

爪のケアで大切なことは、清潔にすることと、保湿・保護することです。爪の痛みなどがあれば医療者へご相談ください。



爪のケアについて一部ご紹介します。

●爪が薄くなったりボコボコする

保湿クリーム（ハンドクリーム）をこまめに爪に塗ります。爪が割れないようにトップコートやベースコートなどを重ねて塗って保護する方法もあります。

●爪先がひび割れる

爪先に医療用テープを巻いて保護する方法があります。具体的な方法は医療者にご相談ください。爪のひび割れが小さい場合はネイル用の接着剤をつけると、引っかかることを予防することができます。また、爪切りの使用を控え、爪やすりで長さやかたちを整えることをお勧めします。

●爪の色が変化する

爪の色をカバーするために、好みの色のネイルカラーを塗ることをお勧めします。黒ずみが目立つ場合は、ネイルカラーを重ね塗りしてみてください。ジェルネイルはおすすめできません。



6. おわりに

外見が変化すると「自分らしさ」がこれまでと変わると感じ、戸惑ってしまうことがあるかもしれません。この戸惑いは、年齢や性別は関係なく、誰しも感じ得ることです。

しかし、自分らしさとはなんでしょうか。

この問いに答えるにはとてもエネルギーがいますが、もしかすると、自分の周りにいる大切な方や医療スタッフに相談することによって答えにたどり着くことができるかもしれません。治療を受けながら、よりすこやかに社会生活を続けていくためにも、私たちアピアランスケアチームのメンバーが少しでもお役に立てたら幸いです。

少しでも気がかりなことがあれば、いつでも周りの医療スタッフにご相談ください。

もし相談する医療スタッフが分からなければ、右記のがん相談支援センターが窓口になっていますので、お声かけください。

7. 各種サポート情報のご案内

- 国立国際医療研究センター病院 アピアランスケアチームホームページ
<https://hosp.ncgm.go.jp/cancer/024/index.html>



- 国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センターホームページ
<https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/index.html>



- 東京都保健医療局 アピアランスケアホームページ
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/chiryou/apiarancecare/index.html

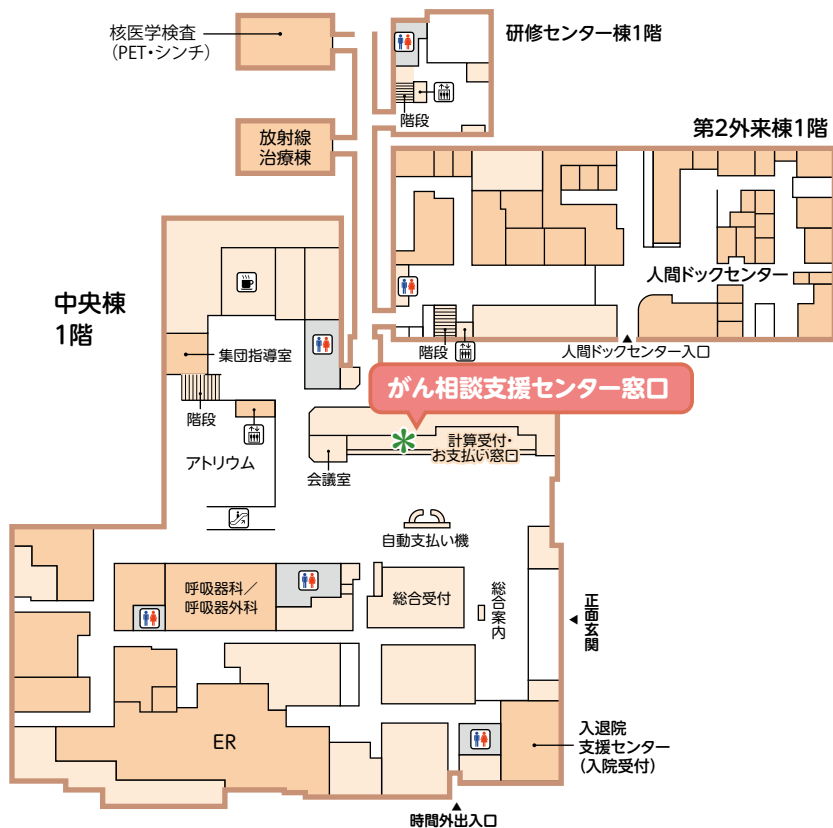


- NCGM 乳がん初期治療後の健康管理 アピアランスの変化ホームページ
<https://www.hosp.ncgm.go.jp/ccc/120/010/010/020/appearance.html>



8. 相談窓口

- がん相談支援センター 中央棟1階（総合医療相談センター内）
受付時間／8:30～16:30





発行・編集

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院
がん総合診療センター アピアランスケアチーム

2024年3月 第1版 発行