

～がんと共生～

アピランス (外見) ケア

圃 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

2人に1人は、一生のうちに何らかのがんにかかると言われている現代。がんは決して珍しい病気ではありません。多くの方が、治療をしながら社会生活を送っており、その治療などで外見の変化が起こることもあります。

がんやがん治療で起こる外見の代表的な変化

化学療法による脱毛（頭髪やまゆげ、まつげなど）、爪の割れ・はがれ、手術痕や身体の部分的な欠損、むくみ、放射線皮膚炎など

こういった変化がある中、医療の進歩により、抗がん剤や放射線治療は入院をせずに外来で行うことが基本となり、治療を受けながら、これまで通りに仕事や学業を続け、社会の中で生活を送る時代となっています。

アピランスケアとは

治療に伴う外見の変化に対して「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者さんの苦痛を軽減するケア」です。



がん患者さんが、いきいきと自分らしい生活を送るために

外見が変化したことで「人の目が気になる」「自分の姿に違和感を感じる」「治療を続ける気になれない」などと思ってしまう時は、アピランスケアについて考えてみましょう。

外見をどの様に見せるかについては、絶対的な正解はありませんが、自分らしく生きるための手段の一つです。



まずは専門家へ相談を

相談先は、受診している病院の認定看護師や*佐久医療センター内がん相談支援センターなどがあります。（*佐久医療センター受診の有無に関わらず、どなたでも相談可能です。）

がん患者さんに寄り添うための工夫

家族や周囲の人も、どう接すれば良いのか分からず、不安を抱えていることがあります。大切なのは「外見が変わっても、私はあなたの事を今までと同じように大切に思っている」と伝えたいうえで、患者さんがどのようにしたいのか、患者さんの希望に添ったケアを手伝うようにしましょう。

がん患者アピランスケア 助成事業を開始しました

外見の変化を補完する、ウィッグや乳房補整具等の購入費用の一部を助成しています。詳しくは、健康づくり課へ問合せまたは市公式HPをご覧ください。



「出張がん相談」を利用してみませんか

佐久医療センター「がん相談支援センター」のスタッフが相談にのってくれます。どなたでも利用可能です。

▶場所 市立小諸図書館 こころとからだの広場

▶日時 R5/11/15、R6/1/17、3/13 13:30～15:00
(奇数月の第3水曜日、3月のみ第2水曜日)

▶予約・費用 不要