

# アピアランスケアって 聞いたことありますか？



がんの治療に使われるお薬や放射線の照射などによって、髪が抜けてしまう、爪が変色する、肌が荒れるといった「外見」に影響する副作用が生じることがあります。また、乳癌で乳房を切除するなど、外科的な治療によっても「外見」の変化が生じます。がん患者さんによってはそうした「外見」の変化に苦痛を感じる方が少なくありません。そうした外見の変化による苦痛を和らげるためのケアのことを「**アピアランス（外見）ケア**」と言います。

まだあまり聞き慣れない言葉だと思いますが、外見変化に伴う苦痛を感じる方への支援に病院も取り組んでいますので、少し一緒にこの

**「アピアランス（外見）ケア」**のことを勉強してみましよう。



## 01

### どうしてつらくなるの？

病気のせいや、治療の副作用で「外見」の変化が生じると、自分の容姿から病気のことやつらい治療のことを思い出してしんどくなる方がいます。また、外見の変化で他者に自分の病気のことを知られたり、変に思われるのではないかと不安になったりします。お仕事で会う人や、近所の方だけでなく、身近な人にもどう思われるか不安になったりします。

## 02

### まずは相談してみよう

「外見」の変化が起こっても、あまり気にしない方もおられる一方で、「外見」の変化を病気の症状のこと以上に「つらい」と感じる方もおられます。気になるなら早い段階で主治医や通院先の相談窓口にご相談をしてみましよう。一緒に解決方法を考えてくれるはずですよ。

## 03

### どんな方法がある？

「外見」の変化をうまく隠したり、分からなくする方法があります。かつら（ウィッグ）やケア帽子を被って脱毛を隠したり、皮膚トラブルをお化粧品で隠したり。でも、一番はあなた自身がどんな場面で、誰と会うときに「つらい」と感じるのか。そのことを一緒に考えて、適切な対処法を考えてみましよう。

外見変化による苦痛は、自分自身のイメージが変化する心理的苦痛と、他者との関わりの中で生じる相対的な苦痛と言えます。それは、疼痛などの身体的な苦痛とは大きく異なるため、それに応じた対処方法が必要です。

もっと知りたいと言う方は、お気軽にお電話ください。

高知大学医学部附属病院 **がん相談支援センター**

TEL088-880-2179（平日8:30～17:15）

