

⑥ 外見の変化とアピランスケアに関すること

◆外見の変化で悩んでいませんか？

がん治療の途中で、髪が抜けたり、皮膚が荒れたり、見た目の変化に戸惑う方がたくさんいらっしゃいます。「誰にも会いたくない」「鏡を見るのがつらい」と感じることも、自然な反応です。そんなとき、あなたの気持ちや生活を支えるために「アピランスケア（外見ケア）」があります。



◆アピランスケアって？

治療による見た目の変化にともなうつらさをやわらげ、少しでも気持ちよく過ごせるようにお手伝いするケアです。ウィッグ、メイク、スキンケア、下着の工夫など、さまざまな方法があります。

◆外見の変化とその対処法の例

部位	よくある変化	工夫・対処方法
髪の毛	脱毛、細くなる	ウィッグ、帽子、スカーフを活用する。個人差はありますが、すぐには抜けません。まずは医師に脱毛の時期を確認してみましょう。
眉・まつ毛・鼻毛	抜ける、乾く	メイク、眼鏡、マスクなどでカバーできます。
爪	割れやすい、黒ずむ	保湿やネイルケア、指先の保護が大切です。
皮膚	乾燥、発疹、変色	保湿・紫外線対策が効果的。炎症やかゆみなどがあるときは皮膚科へ。
傷あと・切除	手術のあとが目立つ	下着やエピーテーゼ（補整具）で見た目を工夫できます。

◆チェックリスト：まずはここから

- ☒ 主治医や看護師に「外見がどう変わるか」を聞いてみる
- ☒ がん相談支援センターに外見ケアについて相談する
- ☒ ウィッグや帽子について調べてみる
- ☒ 市町の助成制度（補助金など）を調べてみる

自分にはどんなケアが合うのか、一人で悩まず、病院や地域の相談窓口に声をかけてみてください。



ウィッグはインターネットや大型量販店でも購入でき、価格帯は数千円～数十万円とさまざまです。まずは行きつけの美容院やがん相談支援センターに相談しながら、自分らしく過ごせる工夫を考えましょう。

◆相談できるところ

窓口	内容	連絡先
がん相談支援センター（各病院）	医療スタッフが外見ケアや支援制度を案内しています。	各病院のがん相談支援センター（P9）
石川県 がん安心生活 サポートハウス がんサロン つどい場はなうめ	ウィッグ、服のリメイク、下着の選び方などの情報提供（要予約）をしています。 Youtube やホームページでも外見ケアの方法についての情報を掲載しています。 また、美容師・ネイリスト・メイク等の美容の専門家が対応する「はなうめ Beauty 部」も年 4 回程度開催しています。 はなうめ日記 # 外見サポート 	☎ 076-234-2108 (P22 参照)



がん経験者の外見サポート研修会（主催：がん経験者の外見サポート研究会・がん安心生活サポートハウス）修了施設・店舗を掲載しています。がん経験者の美容・整容に関する悩みについて、気兼ねなく相談いただくことができる場としてご利用いただけます。

◆経済的な支援制度もあります

・ウィッグや乳房補整具の購入費用助成

石川県内の市町ではがんの治療により外見に変化のあった方へのウィッグや乳房補整具の購入費用の助成があります。助成内容・対象は各市町によって異なるため、各市町の担当窓口（P34 ～）までお問い合わせください。

ウィッグや乳房補整具の
購入費・助成申請
問い合わせ窓口



・（参考）ウィッグの貸し出し

ひまわり会（P23）や夏目雅子ひまわり基金（<https://www.himawari-kikin.com>）ではウィッグの貸し出しが行われています。

◆もっと詳しく知りたい方へ

・国立がん研究センター「がん情報サービス」

外見の変化やアピランスケアの情報が充実しています。

URL : <https://ganjoho.jp/>



・国立がん研究センター中央病院 アピランス支援センター

資料集や男性患者さん向けの情報、講座の案内等が掲載されています。

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

