

長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です。

特集

アピアランスケア vol.1 「抗がん剤治療による副作用【脱毛】」 について



治療による見た目の変化(手術の傷跡・脱毛・肌の黒ずみ等)によって、旅行などに行きづらくなったり、人に会うのがおっくうになったりすることがあっても、「治療のためだから仕方がない」と思われるかもしれません。しかし、少しの工夫で、治療中も自分らしく生活することができます。つらい抗がん剤の治療中であっても、少しでも気持ちが前向きになれるように、一緒に考えていきたいと思います。

Q 抗がん剤治療を受けると必ず脱毛しますか？

A 脱毛を起こさない抗がん剤もあります。実際は、様々な薬剤を組み合わせで使用します。薬剤の組み合わせ方、使用量や投与期間などによっても脱毛の頻度は変わりますし、個人差もあります。「抗がん剤＝脱毛」などと焦らずに、主治医や看護師に確認してみましょう。

Q 脱毛はいつ頃から起きますか？

A 抗がん剤投与から2～3週間で髪の毛が抜け始めます。抗がん剤投与終了後、3ヶ月くらいで発毛が始まりますが、髪の毛全体が生え揃うまでには半年から1年位かかります。くせ毛や白髪などが生えてくることがありますが、頭皮の状態が回復すれば元の髪質に戻ることが多いです。



皆さん、【アピアランスケア】という言葉をご存じですか？
アピアランスとは「appearance=外観・外見」、ケアとは「care=手当・世話・ケア」をするという意味です。また、アピアランスケアは【その人らしく生きることをサポートすること】と、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において定義されています。

Q 抗がん剤開始前に髪の毛は切った方が良いですか？

使い捨て
タイプは
とても衛生的

ヘアキャップ(不織布製)



A 焦って切らなくても良い場合もあります。

カットした場合
たくさん抜けてしまったという印象による辛さが軽減されます。

カットしない場合
ある程度の長さがあれば、髪の毛が減ったという印象が出にくい面があります。また、帽子をかぶる時、襟足やもみ上げの毛が残っていれば自然に見えます。

ヘアキャップ(使い捨て紙製帽子)を使用
抜けた髪の毛の落下や寝具等への付着を防ぐことができます。調理時にも便利です。そのまま捨てられるので抜けた髪の毛を見なくても済みます。当院売店にもご用意しています。



頭皮にやさしい縫い目のないタイプ



肌触りのよい綿素材



帽子と組み合わせて使う毛付きタイプ

手作りタオル帽子をご用意しています！

がんサポートセンター内で、これからがん治療を始める方、現在がん治療中の方を対象に手作り帽子をさしあげています！

手作り帽子は
サロン陽だまりの
ボランティアさんが
心を込めて作って
くださったものです



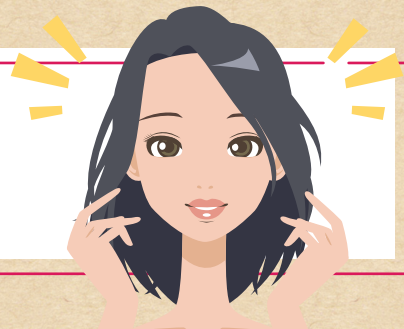
タオルの寄付
お待ちしております！

- フェイスタオルサイズ
- 未使用のもの
- 企業名がないもの

※白無地以外のものをお願いします。
柄は落ち着いた感じのものや明るいデザインのもの大歓迎です。

アピアランスケア vol.1 「抗がん剤治療による副作用【脱毛】」について

ウィッグという選択肢もあります



脱毛に伴いウィッグの使用を考える際、「ウィッグは高価かな…?」「ウィッグの選び方が分からない…」などと、迷われることがあるかもしれません。人工毛か人毛か、既製品かオーダーメイドかによっても価格が変わってきます。



ウィッグ選びのポイント

分け目は自然が良い
と思う場合

人の分け目などどれだけ見ているのか、家族の分け目もどれだけ見ているでしょうか？案外、人は気にしていません。

脱毛前と同じ髪型が良い
と思う場合

その髪型は今までの人生で一番似合っているかな？もしかしたらもっと良い髪型があるかもしれないと考えてみてはどうでしょうか。

やっぱり人毛が良い
と思う場合

服を買う時に素材から選ぶでしょうか？まずは自分に似合うことを考えてみませんか。

手触りがいいものが良い
と思う場合

美容師さんと家族以外にこの一年に髪の毛を触られたのはどれくらいあったでしょうか？誰の為の手触りの良さでしょうか。

実際のウィッグ選びでは自分に似合っていることが大切です。
予算や着用感は後で考えるとして、まずは自分に似合っているものを選んでもらえば良いかなと思います。

美容師さんに
相談するのも
おすすめです！



高価なウィッグを1つ購入してそれを長年使用する方もいれば、安価な製品を数ヶ月で買い換えて使用する方、複数のウィッグを購入してその時のファッションに合わせて付け替えて使用する方もいます。こだわりのポイントは様々です。

ウィッグを買う前のチェックポイント

ネットやカタログで見たときと、実際に着けたときの印象が大きく違うのがウィッグ。慌てて買って失敗ないように、できるだけ試着して自分に合うものを見つけましょう。

✓ まずはここをチェック！

- ☐ 内側のネットが柔らかいか
- ☐ 締めつけ感がないか
- ☐ フィット感はどうか
- ☐ 深く被れるか
- ☐ 見た目が自然か
- ☐ 重くないか



✓ お店の人に確認！

- ☐ 肌に触れる部分への刺激は？
- ☐ サイズ調整の方法は？
- ☐ メンテナンスに時間がかかる？
- ☐ 自宅でのお手入れ方法は難しい？
- ☐ 耐久年数はどれくらい？
- ☐ アフターケアは充実してる？



がんサポートセンターでは、いくつかのパンフレットをご紹介しながら、ウィッグ選びのお手伝いや、購入後のケアについての情報をお伝えしています。是非お気軽にご相談下さい。

今後、アピアランスケアをシリーズとしてお伝えしていきます。「皮膚の変化とメイクアップ」「爪の変化について」などを掲載予定です。

東大病院 がん相談支援センター
「治療による見た目の変化にお悩みの方へ」



がん患者さんの為の就労相談会

退職される前にご相談ください

※ハローワークとは異なり、仕事の斡旋はいたしません。

長野県から派遣された社会保険労務士が就労相談を実施しています。

- 〈相談例〉
- がん告知後に遠回しに退職を促された
 - 傷病手当金や障害年金などの社会保障制度について
 - 治療と仕事の両立へのアドバイス など

就労相談会日程

申込み締め切り：各開催の前日17時まで

時間：13時～16時

2021年	7/21(水)	2022年	1/19(水)
	8/18(水)		2/16(水)
	9/15(水)		3/16(水)
	10/20(水)		
	11/17(水)		
	12/15(水)		

秘密
厳守

相談
無料

相談時間
1人30分



※現在新型コロナウイルスの関係で、お電話でのご相談も受付けております。詳しくはがん相談支援センターにお問い合わせください

ハローワーク出張相談会も行っています

ナビゲーターが病院に出向き、あなたの特性や病状などに応じてマンツーマンで仕事を探します。治療と両立できる仕事を探したい方、治療のために退職され、再度仕事を探したい方など相談をお受けしています。相談後は最寄りのハローワークに繋ぐこともできます。



【仕事と治療の両立支援】

治療を続けながら働き続けることを希望される方へ

治療をする上で仕事は休んだ方が良いのか、仕事をするに当たりどのような事に注意したら良いか、会社にはどのように説明したら良いかなど、ご本人だけでは対応困難な事があるかと思います。また、仕事を続けながら治療することで、頑張り過ぎていつの間にか脳疲労(ストレス)が蓄積していることもあります。**当院では、脳疲労を回避し、仕事と治療を両立する為のサポート体制があります。**仕事について気がかりなことがある方は、ご相談ください。

ご相談は【がんサポートセンター】をご利用ください **予約不要**

【相談専用】TEL026-217-0558(直通) 相談受付／平日9時～17時

TEL.026-226-4131(代表)

がん患者さんの食事レシピ検索サイトCHEER(チアー)より

おすすめレシピ紹介

レタスとトマトの香味油和え

手作り香味油で香り豊かな1品に。使い勝手の良い万能ダレのため、お好みの材料でアレンジ可能です。



材料(2人前)

- レタス：1枚 ●トマト：中 4分の1個
- まいたけ：20グラム
- 長ねぎ：4分の1本
- A
 - おろし生姜：6グラム
 - しらす：6グラム
 - ごま油：大さじ2分の1
 - 塩：少々

栄養量(1人分)エネルギー：43キロカロリー

■作り方

- ①レタスは手で一口大にちぎる。
トマトは皮をむいて1cm角の角切りにする。
- ②まいたけ、長ねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンに②とAを入れて炒める。
- ④長ねぎがしなりとし、香りが強くなってきたら火を止める。
- ⑤①と④を和えたら、器に盛り付けて完成



優しい和風サンラータン麺

食欲がない時でも適度な酸味と、のど越しさらっとで食べやすいです。ラー油は体調、好みに合わせてお試しください。



材料(2人前)

- そうめん(乾燥)：80グラム
- しいたけ：20グラム ●長ねぎ：20グラム
- 絹ごし豆腐：30グラム ●トマト：30グラム
- 和風だし：300ミリリットル
- 酢：大さじ1 ●しょうゆ：大さじ2分の1
- 塩：ひとつまみ ●こしょう：少々
- 卵：2分の1個 ●水溶き片栗粉：適量
- 白炒り胡麻：適量 ●水菜：10グラム
- ラー油：お好みで

栄養量(1人分)エネルギー：205キロカロリー

■作り方

- ①そうめんを表示時間通りに茹でる。
- ②しいたけは軸を取り薄くスライス、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
絹ごし豆腐、トマトは1cm角のさいの目切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋に和風だしを沸かし②のしいたけ、長ねぎを入れる。
火が通ったら、絹ごし豆腐、トマトを入れてひと煮立ちさせる。
- ④③に酢、しょうゆ、塩、こしょうを入れ味を整える。
- ⑤ボウルに卵と水溶き片栗粉を入れ良く混ぜたら、④に回し入れとろみをつける。
- ⑥①のそうめんを器に盛り、⑤を注ぐ。
- ⑦⑥に水菜を飾り、白炒り胡麻をふりかける。お好みでラー油をかけて完成。

