

ON

NO

WOH

HOW

メンズのがん治療。
髪とか爪とか
プライドとか。

OT

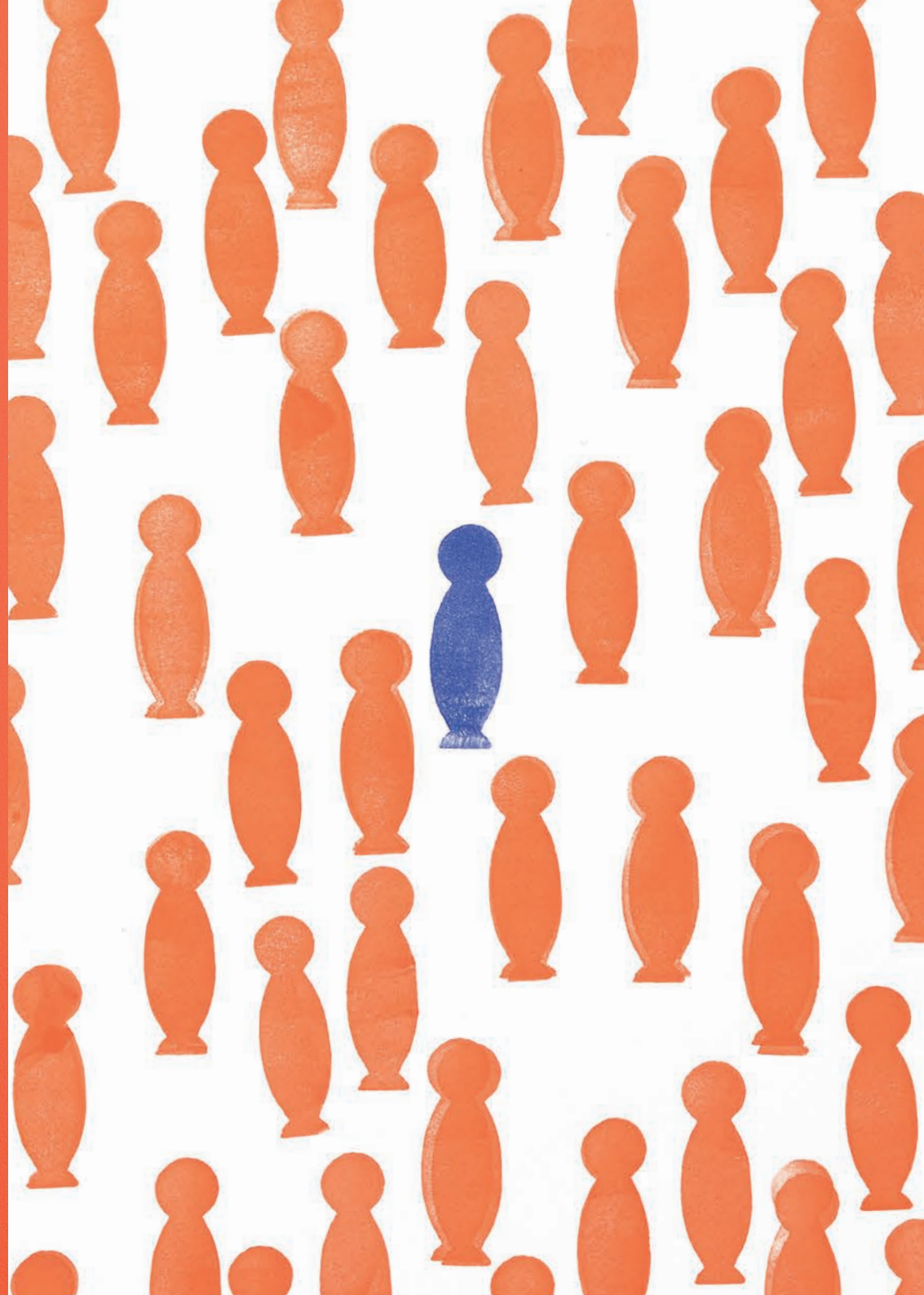
TO



家族、友人、ご近所、仕事で出会った人……。一緒に時間を過ごしてきた人たちが、ひとり一人ちがうように。自分とまったくおなじ生き方をしている人は、どこにもいない。職業、ライフスタイル、好きな服、好きな食べ物、好きなスポーツ、好きな映画……。ちがいはさらに細かくわかれていく。そんなひとり一人の人生を How to のような決まったワクの中に、おさめることなんてできない。今まで生きて、感じてきたように、これからも生きていく。「その時どうするか」は、「今までどうしてきたか」でしかない。ムリのない考え方で、人と接し、相手を思い、立ち止まり、前へ進む。誰かがこうだから、こうする、のではなく。今はこの方が、自分らしい。ということを見つけていく。自分でも気づかなかったジブンの気持ちに出会ったりしながら、相手とのムリのない距離、ムリのない気遣いを見つけていく。言わない方がラクな時もあるけれど、話してみると実はカンタンなことだった、ということもあります。なにかを考えてみる。なにかをやってみようと思う。そのきっかけの1つになれば、と思っています。

(この冊子は、がん治療をする男性のためにつくられました。)

社会が消えると、痛みは消える？



がん治療によって、外見が変化し、それに伴う心の痛み。「外見が変わって、他人からがんだと気づかれた」「周りの人から、かわいそうだと思われなくなかった」。そんな気持ちから、外出の機会が減ったり、職場との人間関係や家族との関係がおかしくなったり。あるいは仕事や学校をやめたりする人もいます。そのために外見をどうするか、というのが、今までとても重要であると考えられてきました。ところが、こんな興味深い事実があります。「もしも自分が無人島で暮らすことになったら、外見は気にしますか」という質問に、ほとんどの人が「気にしない」と答えているのです。一人なら、気にしない。つまり、外見の変化からくる心の痛みは、自分以外の誰かがいるという、いわゆる社会があることによって生まれる痛みなのです。外見を解決するというのは、答えの一つであって、それよりも社会との関係性をどう回復して、自分らしい気持ちで人と付き合っていくことができるのか。それこそがもっとも大切なことなのです。会社と、友人と、家族と、町のコミュニティとどう今まで通り付き合っていくのか。たとえば、脱毛したらウィッグをするという答えが全てではなく、まず、どうしたら社会と今まで通りの関係性をつくれるのか、を考える。そのためにウィッグが必要かどうか。その答えは、一人ひとり違います。



がん患者の生活のイメージ：
一般人 1030 名の意識 2018

一般の
人に
聞くと

「がんになっても人生を楽しんでいる人は多い」

47.0%

「痛みや副作用で
苦しんでいる」

88.6%

59.6%

「かわいそうだ」

「治療のため学校や
仕事を辞めている」

55.5%

41.7%

「治療しても治らないことが多い」

出典：がん治療に伴う外見の変化とその対処に関する実態調査 2018：
平成 29 年度厚生労働科学研究費「がん患者に対するアピアランスケアの均てん化と
指導者教育プログラムの構築に向けた研究」班実施

60代男性

以前、がんの人に会った時、
やさしくしてあげなきゃいけない、と思った。
そして、どこかに、
健康の自分とは違う、かわいそうに。
という気持ちがあった。
あのころ、自分が抱いていた気持ちを、
自分と会った人には、
もってほしくない。
「かわいそうに」と、
いう目で見られたくない。

人から、
どう見られて
る？

手術の影響で左目が閉じない。
食事をすると、
口からボロボロこぼれる。
同窓会に行くのが怖かった。
隠さないと決めれば、行ける。
とりあえず、行く。
考えれば、隠すほうにムリがある。
人に隠しているのではなく
自分の顔のことを、
自分に隠していた。

60代男性

はじめて毛が抜けたとき、
大声で泣いた。
男は見た目が大切、と思ってきた。
人の前に立つ機会が多かったから、
もう人に会えない。
もう、立ちたくない。
それが、スタート地点だった。

60代男性

なんで、俺なんだ。
「がん」と言われたとき。
その場で泣きくずれた。
ずっと。ずっと泣いた。
電話で親に「ごめん」と言っていた。
「先に死ぬかもしれない」と。
「あやまることじゃない」
と言われた。

40代男性

抗がん剤の影響で、見た目が変わる。
そんなことよりも、まず自分はがんと
どう向き合えるか。
それが解決しないかぎり、
見た目なんてどうでもいい。

60代男性

爪が割れようが、
毛が抜けようが、
食欲がなかろうが、
歩くとすぐ疲れようが、
命があれば、大丈夫。
やり直せる。

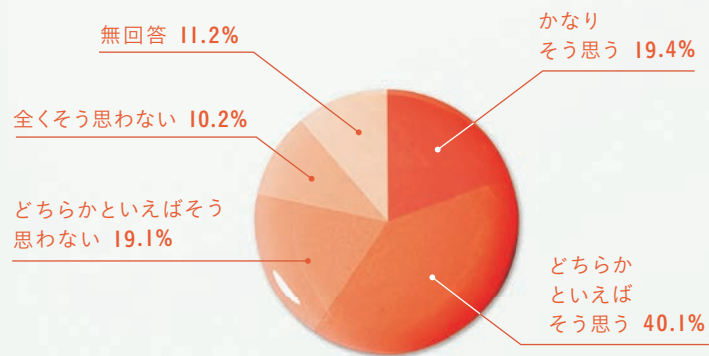
60代男性

ひとり
ひとり
ひとり

がんのことを考えないようにするのは、ムリ。
「他のことを考える」と言っても、必ず考える。
だから、ヒマをつくらない。
考える時間をつくらない。忙しくする。
ヒマになりそうならば、すぐに眠る。

60代男性

外見が男性の
仕事における評価に
影響を与えるか？
思いますか？



男性がん患者 823 名

肯定派

60%

(65歳未満:71% / 数字は四捨五入)

男性の外見は仕事の評価に影響を与える。

仕事に

報告、連絡、相談、のハウレンソウを
自分が率先して会社に徹底してきた。
自分のがんも、すぐ、会社に
ハウレンソウをしなければ。

60代男性

JOKER

病気のカードは、
有効に使いましょう。

たとえば、やりたくない仕事、
会いたくない人、行きたくない食事。
そんな時に「病気のことを言う」と
いうカードは、力を発揮してくれ
ます。ただ、使いすぎは要注意！
「またか」と思われ、声をかけられ
なくなる可能性も大。

JOKER

誰かに

アイパッチをしていることに、
相手が気にしているから、
アイパッチをはずして、
「実は、眼をとったんだ」と言う。
ただ、まぶたが閉じてるんだと、わかると
相手は、もう気にしなくなつた。
誰だって、隠していると気になる。
それがわかると、興味がなくなる。

60代男性

世の中に

今までは、
階段一段飛びで上っていたのに、
フツーに歩いていても、
女の人に追い越される。
コンチクショー！

50代男性

家族に

手術で右目を失い、顔のカタチも変わった。
数週間ぶりに子どもたちに会った。
以前と同じ、やさしくも厳しい父として再会した。
「お父さんにも変わっていないよ」と
息子が口にした。なにも変わっていないと、
してくれたんだ。その思いに、支えられる。
ありがとう。

40代男性



たとえば仕事での自分は、論理的に考え、できるかぎりミスもムダもないように物事を進めていく。たとえば家族といるときの自分は、クルマの運転がうまくて、休日にはみんなと出かけて、よく笑って、家族の安心の中心。それぞれで、いろんな自分がある。長い時間かけてつくってきた「自分らしさ」がある。もし、がんのことを相談すればみんなが思っている自分が変わってしまいそう。そして、みんなに心配をかけ、迷惑をかけてしまう。そんな自分を受け入れられない。誰にも不安を告げられず、インターネットの情報を見たりしながら、気持ちを押さえつけている。どうしたらいいかわからない。でも、やっぱり誰かに相談したい。今までの自分の人生のことや性格のことを知らない人なら、大丈夫かもしれない。たとえば、医師。あるいは、少し勇気をだして、もっとも信用する人に打ち明けてみる。「実は、俺の妹も同じ病気なんだ」自分が考えてもみなかった答えが返ってくるかもしれない。同じ病気の人話を聞くと、なぜかほっとする。話せないのは、自分だけじゃないんだ。

それ
それの
想い。

妻に
感謝。

「ウイッグは若い嫁に頼まれたから」と、嫁のせいにした。
突然、脱毛をしている
かわいそうな中年男から、
若い女房をもらったうらやましい
男にかわった。

50代男性

「仕事を辞めて子供と
一緒にいてあげなさい」
と母が言う。
「お父さんとしての時間を
大切にしなさい」と。
仕事を辞めたら、
誰が家族の生活を支えるんだ。

40代男性



妻と結婚のタイミングで、がんになった。抗がん剤の影響で、
体重が10キロ痩せたが「妻がやせろと言うのでダイエット
しました」と仕事の人には答えた。自分はもともと髪の毛が
短い方が好きだったし、髪が抜けても別にいいと思ってい
たが「身だしなみも大切だからウイッグを探そう」と言われ探
してみると、偶然、今の髪型にそっくりのものに出会った。「
私は死のうとしている人とは、一緒にいたくない。どんな状
況でも、希望をもって生きようとしている人になりたい」と妻
が言った。起きていることを、すべて前向きにとらえてみよ
うと思いました。妻に支えられている。妻がいることで、自
分が生かされていると思っています。

50代男性

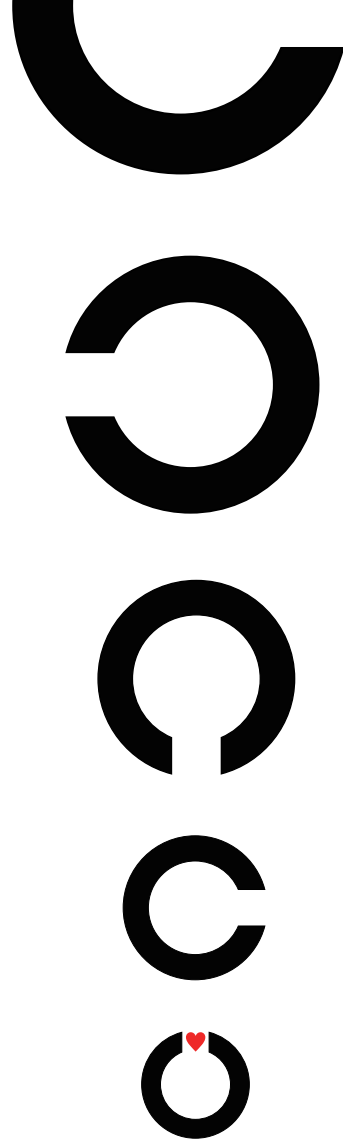
口内炎ができる。
常時、下痢。
皮膚がただれる。
体が熱くて、
冷やさないと眠れない。
爪がうすくなる。割れる。
パンパンにむくむ。
症状は治療によって、
時期によって違う。
けれど、事前に知って
いれば、どんな症状でも、
動揺は最小限に防げる。

60代男性

知る

爪に副作用が出る治療は、
点滴中に爪を氷で冷やした方がいいと聞いた。
やってみると、そのあと、
副作用でおこる爪の炎症が
軽く済んだ。事前に聞いておいてよかった。

50代男性



倒れそうな時に
手すりがある。
数えるほどの階段が
上れない時に
エレベーターがある。
弱っている体に、
世の中は意外に
やさしかった。
病気が
気づかせてくれた。
元気な頃の自分には、
見えていなかった
街がみえてきた。

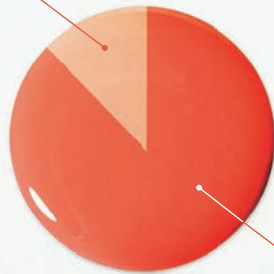
50代男性

がん患者が経験する外見変化の種類と頻度

一般人 1030 名の意識 2018 頭髪の脱毛

一般の人の意識調査

「患者は、脱毛の経験をするとは思わない」と答えた人が、12%。



88%は「脱毛の経験をする」と思っていることになる。

88%

出典：がん治療に伴う外見の変化とその対処に関する実態調査 2018：
平成 29 年度厚生労働科学研究費「がん患者に対するアピアランスケアの均てん化と指導者教育プログラムの構築に向けた研究」班実施





ウィッグをつけたら、
「お父さんじゃない」と、
子どもが笑顔でいってきた。
これが今の私なんだ、
このままでいいんだ、と自信がわいた。

40代男性

どうせ、
死ぬのなら。
髪がなくなるような
放射線治療なんか
しないほうがいい。
ハゲはいやだ。

20代男性

40代男性
ハゲるのイヤだ。どうしてもイヤだ。
ずっと髪が濃かったから、
ハゲてる人を心の中で笑っていた。
ハゲた自分じゃ、友達にも会えない。
仕事をする気にもなれない。
仕事をしないと生活できない。
でも、ハゲはイヤだ。

髪が
抜ける。

ウィッグは思ったより高い。
で、ネットで調べたら良さそうなのが
4,000円で売っていたので、買ってみた。
「どう？」
会社の人みんなに聞いてみたら、
「ちょっとズレてるよ。もうちょっと右」と。
その場で直すと、みんなから「似合う、似合う」と。
会社ではウィッグを、とっていることもある。
夏場は、涼しくていい。

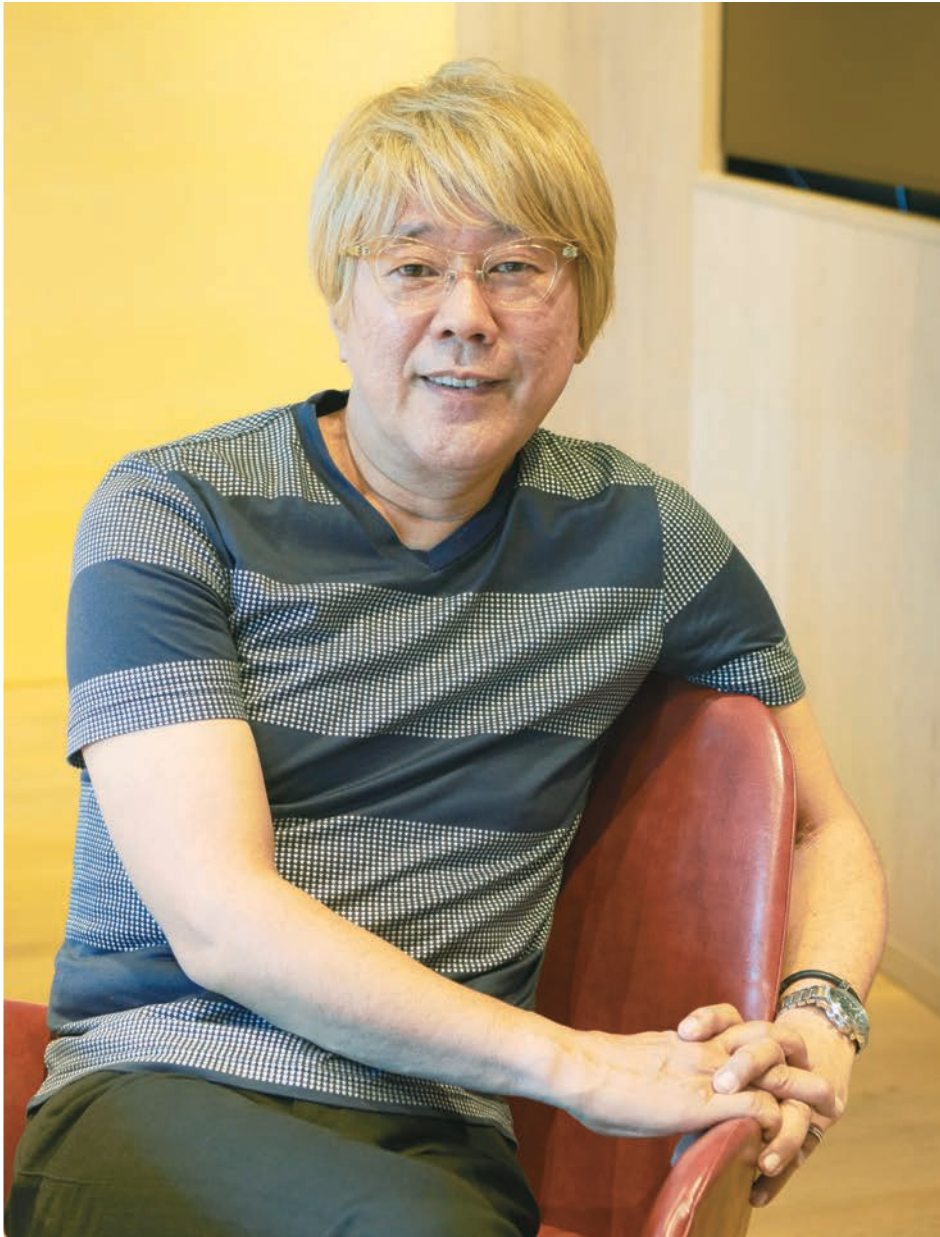
60代男性



インテリな男



作家な男



IT系リッチマン



ロンゲな男

結 婚 式 で

花嫁の父親になるのに、
こんなにハゲていたら
みっともない。



たとえば、3つの答え。



A. それって、もともとハゲている人に失礼ですよ。

およそ1/3以上の男性が、薄毛、ハゲで悩んでいるとも言われる日本。「ハゲがみっともない」と言ってしまうと、1/3以上の男性に失言をしたことになってしまう恐れがあります。ちなみに、ハゲていてもステキな人はたくさんいます。

B. たしかに、自分の体の一部をもぎ取られるようではつらいですね。

髪だけでなく、胸毛やすね毛も自分にとっては、なくてはならないもの。なくなれば、自分がなくなってしまうほど、つらい。あつて当たり前のもだったから。不安になって動揺する。その繊細な自分の部分は、やはり周りの人にもわかってほしい。

C. いっそ、一番似合うウィッグを探してみたらどうですか。

薄毛に悩まされ、ウィッグを利用している人は、男性だけでなく女性もたくさんいます。その人たちのほとんどが、ウィッグをすることによって、気持ちが元気になり、行動がポジティブになっていきます。

余 談 で す が、

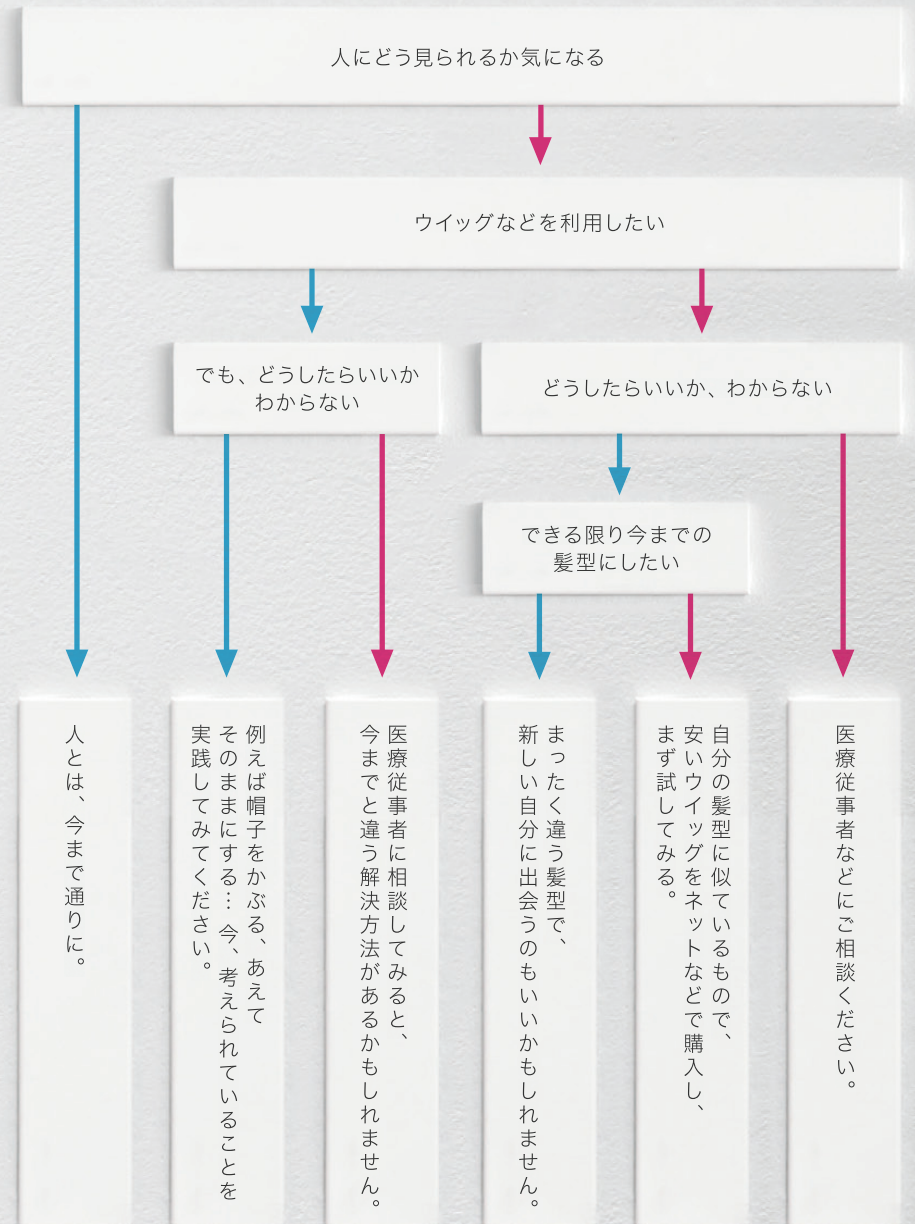
コンサル系のお仕事をしている方は、ストレスで髪の毛が薄い方が多いそうです。ですので「仕事のストレスで」と言えば、なるほどね。と思ってもらえるケースもあるらしいです。「ぜんぶ仕事のせいにするのはどうか」という議論もありますが、業界によっていろいろと、そのコミュニケーション方法はあるようです。



ウィッグしている
 自分も、
 ウィッグしてない
 自分も、
 自分でしょ。

治療による脱毛が心配

No Yes
 ↓ ↓



！知っておくと、役に立つ！

KNOW HOW TO

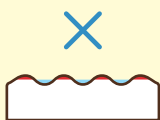
肌 編

肌がきれいでも表情が明るいだけで、人は元気そうに明るく、見えます。
「髪の毛が抜けることが心配」とつい考えてしまいますが、人は顔ではなく、表情をみています。
表情が明るければ、人との関係も明るくやっていただけます。

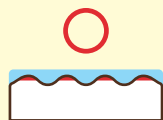
保湿！

その「たっぷり」は、ちょっとです。

肌の保湿はたっぷりをつけるのが重要です。自分が思っているそのたっぷり、本当にたっぷりでしょうか？例えば、クリームを手のひらに塗る場合、手を合わせて擦ってみて、カサカサと音がしないくらい、顔であれば、ティッシュペーパーを貼って落ちないくらいの量です。



擦り込むように塗ったり
薄くのばすと、患部に
十分な薬がつかない



たっぷりと
乗せるように
塗る事が大切



ティッシュペーパーが落ちない量

その「しょっちゅう」は、「たまに」です。

肌を守るためには手を洗ったら、ハンドクリームをつける。
だいたい、何回つければいいの。たとえば、トイレに行くたびに
手は洗います。トイレだけでも、1日5〜7回とわれています。
トイレを考えただけでも、最低5〜7回はハンドクリームを
つけることになります。

日焼けどめ

クリーム 長袖 日傘

※日傘男子は環境省も推奨しています。



まゆ毛

まゆ毛がなくなったら、人相が変わります。

そのまま。



表情は変わるけれど、
そのままがいいという気持ちを
大切にすることだって、
ありだと思います。

パツと。



まゆ毛のある場所に線を
パツと1本引くと、
ケッコーさまになります。

ちゃんと。



すこし時間をかけて、
すこし丁寧にやってみると、
さらにさまになります。

線には、パウダーアイブローがおすすめ。
薬局やスーパーで聞いてみましょう。

ぶつぶつ

カミソリのT字タイプはぶつぶつを傷つけやすい。

電気カミソリで、やさしく押しつけるようにあてて剃っていく。
こすらない。



清潔にちゃんと洗う。

抗がん剤で顔や身体にぶつぶつが出たときに、洗わない人もいます。
でも、石鹸や洗顔料、ボディソープなどでしっかり洗わないと、
膿む原因になることも。洗ったあとは、肌の保湿が大切です。乾燥を防ぎましょう。

！知っておくと、役に立つ！

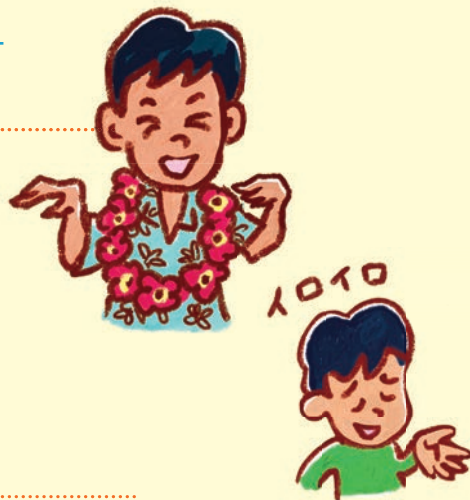
KNOW HOW TO

手 足 顔 ほか編

薬で顔が黒くなった

例えば言葉で！

「ハワイに行きました」
「ゴルフ焼けしました」
「年のせいかなあ」
「実は、病気なんだ」
「肝臓が悪くて」
「人生、いろいろとあります」



言葉以外も。

肌の手入れとほほ紅と笑顔で印象は変わる。
ちょっと気になるけれど、
そのままにしてみる。

手の平、足の裏がピリピリして、 革靴が履けないくらい痛い。

どうしても履かなければいけない。

冠婚葬祭の時は、会場までシューズで行って、履き替える。

爪

パソコンが打てないほど爪が痛くなってしまったら。

実は、パソコンはほとんどが爪を立てて打っています。

その分、衝撃がダイレクトに爪に届いています。

指を寝かせて、指の腹で打つと軽減されます。

爪の先がもろくなったら、透明のマニキュアを4回位重ねてみる。

まずは、医師・看護師に相談しましょう。

- ・うすくなる・色が変わる・爪のまわりが炎症を起こす
- ・爪の下が膿んで痛い

首のキズの隠し方

塗っても色うつりしない、医療用のボディファンデーションや、
キズ隠しのテープ。スカーフやアスコットタイ、襟つきのシャツ、
冬にはマフラーやネックウォーマーなど、洋服のコーディネートで
ケアする。あるいは思い切って、そのまま。という手もあります。

目のキズ

サングラス。眼帯（アイパッチ）。ヒモつき眼帯。
エピテーゼ。それぞれを、使い分ける。



人工肛門・人工ぼうこう

あの俳優も人工肛門でラブシーンをできた。

実は、温泉にも入れます。尿の臭い消しには、
クランベリージュースを飲むといい、という人もいます。

！知っておくと、役に立つ！

KNOW HOW TO

髪編

ウィッグ

☞ ふだんは、2秒！

消臭剤でシュシュっとしましょう。
気づかないうちに、「クサイ人になっている」
なんてことがないようにしましょう。

※消臭剤によってウィッグが変化する場合があります。
消臭剤やウィッグの説明書をよく読んでから使用しましょう。



☞ 知っていますか？ウィッグは自分で洗えます。 洗い方（通常 2～3 週間に1度）は、 たとえばこんな感じです。

1. 洗面器や洗面台に水を張ってシャンプーをとかす。
2. ウィッグにブラシをいれて、髪のからまりをとる。
3. 水に入れると髪が広がるので前髪の方をもって、
ブラシで髪をとかしながら洗う。
4. 内側のネット部分も洗う。
5. 水を数回入れ替えてウィッグを
すすいだら、タオルでの水気をとる。
6. 濡れている状態でウィッグスタンドに
かぶせ、ブラシで整え自然乾燥。

※洗い方はメーカーによって違います。
基本的にはそれぞれの方法に従ってください。



☞ 「なんかしっくりこない……」前髪の調整なら、 床屋や美容院で切ってもらってもいい。

ウィッグは医療用でなくても大丈夫。どこで買っても構いません。
ただ、通販などで買って、実際につけてみると
なじまないウィッグもあります。
そんなときは、床屋さんや美容院に少し手を入れてもらっても
いいかもしれません。ただ、ウィッグをカットしない
お店もあるので、電話やメールなどで事前に
確認することをオススメします。
また、病院にある美容院は切ってくれるところが多いです。



☞ ちょっと、ウィッグがチクチクする、 頭がムズムズする。 そんなときは！

ウィッグと頭皮の間に布を1枚入れるだけで、
チクチク感は、だいぶやわらぎます。
通気性のいいTシャツなどを改良してオリジナルの内側ぼうしをつくれば、
ニオイ対策にもなります。ただし、湿疹などの
肌の変化が見られる場合は医師に相談してください。

発毛ケアの誘惑に気をつけて

長い治療の後の頭皮は、健康な人の頭皮と同じような発毛効果が
期待できない場合があります。頭皮マッサージはリラックス効果や
血行促進は認められていますが、治療をした後の人の発毛は、
データとしてはありません。「たくさんお金をかけて、成果を得られない」
そんなことにならないように気をつけてください。

カッコよく生きる。

コソコソと生きる。

立派を装って生きる。

後悔のなかで生きる。

本と生きる。

人にやさしくされたいと思いつながりながら生きる。

感謝の中で生きる。

笑わせて生きる。

お金のことを言わせて生きる。

立派に生きる。

笑いながら生きる。

人にやさしく生きる。

一言もグチを言わないと、決めて生きる。

あまり語らずに生きる。

父として生きる。

運命を悔やんで生きる。

なにごとに、距離を置いて生きる。

励まされて生きる。

運命を受け入れて生きる。

誰かを励まして生きる。

時にたまに怒って、たまに立って、たまに感謝して、たまに泣いて生きる。

力を抜いて生きる。

運命に逆らって生きる。

誰かに愛されたいと願って生きる。

人に愛されたいと願って生きる。

力を抜いて生きる。

患者さんの生声より

怒りながら生きる。

怒らせながら生きる。

過去のせいで誰かのせいにならながら生きる。

過去の今、行ったりきたりしながら生きる。

未来と生きる。

自分のために生きる。

過去の今、行ったりきたりしながら生きる。

今を生きる。

できる限り考えずに生きる。

自分のせいにして、生きる。

音楽と生きる。

言い訳しながら生きる。

それでも、生きる。

運命に逆らって生きる。

誰かを励まして生きる。

人に愛されたいと願って生きる。

人に愛されたいと願って生きる。

希望と生きる。

空を見て生きる。

家族と生きる。

自分と生きる。

医師と信頼関係を築いて生きる。

ただ、生きる。

医師を疑いながら生きる。

負けるか！と思つて生きる。

八つ当たって生きる。

ふざけるな！と思つて生きる。

生きていることを、
感じながら生きる。

可能性を
信じて
生きる。

慎重に
生きる。

人と
つながりながら
生きる。

好きな
人といるために
生きる。

納得が
いかないまま
生きる。

それでも、
生きる。

目標を
立てて
生きる。

プライドと生きる。

「怒らない」と、
決めて
生きる。

なりたい
人になって
生きる。

涙を流して
生きる。

男らしく生きる。

プライドを
捨てて
生きる。

今日が、
最後だと
思って
生きる。

伝えたいことを、
言葉にして生きる。

出会いを
探して生きる。

「なぜなんだ」と
思いながら生きる。

自分を愛して生きる。

とりあえず、
今、生きる。

向き
合わないで
生きる。

家族の
笑顔を
見るために
生きる。

情報を
集めて、
それを
活用して
生きる。

自分を
愛せないまま、
生きる。

何も、
信じられず
生きる。

なるようにしか、
ならないと思って、
生きる。

あせって、
生きる。

割り切って
生きる。

自分が
思ったように
なるように
生きる。

ヒマを
つくらない
ように生きる。

生かされて
いると、
思って
生きる。

病気に
なる
前の
自分として
生きる。

自分が
思ったように
ならないけど、
生きる。

抵抗
したまま
生きる。

小さな
希望を
見つけて
みよう、
生きる。

人は人、
自分は自分と
思って生きる。

新しい
自分として
生きる。

仕事と
生きる。

人と
自分を
比べながら
生きる。

スマホと生きる。

自分は
変わらない、
とわかって
生きる。

あせらず、生きる。

今、
生きている
ことに
喜びを
感じて
生きる。

できる限り、
人と会わずに
生きる。

好きな
ものと
生きる。

計算
高く
生きる。

メールと
生きる。

50代男性



爪を守るために初めてのネイル。
 どうせなら、クリスマスに向けて、
 赤とグリーンの
 クリスマスカラーにしよう。
 おまけにみんなに発信しよう。
 無菌室から、みなさんへ、
 メリークリスマス ネイル！

「やってみる」



「わからない」

トイレすら、自分で行けない。
 看護師さんにあたる。
 理屈なんかいくらつけてもダメ、
 言い訳してもダメ。看護師さん、あたってゴメン。
 今は、受け入れるしかない。あきらめるしかない。
 わかっているのに。どうしたらいい。



40代男性

50代男性

初めての40キロ台。
 おかげで、こんなに細い
 ズボンが履けて、おもしろい。

「楽しむ」



「忘れない」

頑張れ。と言われた。
 その言葉の中に、いろんな気持ちが入っているようで、その気持ち言葉からあふれているようだった。
 今まで、いろんな頑張れを聞いたけど、一番忘れられない「頑張れ」だった。



50代 男性

44

医師として、命に関わるたくさんの
がん患者さんと一緒にいました。自分ががんになった今。
きっとそういう経験もあるからでしょう、
抗がん剤で髪の毛が抜けていますが、気になりません。
患者さんと出会って、患者さんの生き方に接し、自分の
状況を冷静にみられる自分は、幸せなんだと思います。
ただ、家族、とくに妻のことが心配になります。
お見舞いに来てくれる人の言葉で
「大丈夫」「頑張って」「必ずよくなる」は絶対に
言うてはいけない言葉だと、あらためて感じます。
もう、じゅうぶん頑張っているし、
よくなるかどうかなんてわからない。
医療従事者でも、そういうことばを口にする人がいます。
相手が望んでいることを言うのではなく、
自分の望みを、つい、言葉にしてしまう。
でも、それは変えられない。
気持ちの副作用と呼んでいます。
言葉を受ける私たちが、そういうことがあるのだと、
気持ちの準備をしておくことの方が、
解決策の糸口になるのではないかと考えています。

50代 男性

医師。

45

最初がんと言われた時
(私も経験しました。最終的には違っていましたが)、
医師から言われたことなど、何も頭に入っていない。
そんな状況のときに、医師の話をちゃんと
聞きましょうは、ムリです。「なんで、私が」と、
人生の理不尽さしか感じません。わからないことが
あるほど、不安になります。その不安をとりのぞきながら、
ひとり一人の気持ちと、どう一緒にいることができるか。
それも、大切なアピアランスケアだと思っています。
気持ちは外見に出る。だからこそ、外見が変われば気持ち
も変わる。気持ちのケアは、ひとり一人違う。
それを1つの決まった型になんかはめられません。
アピアランスは、外見を意味しますが、ひとり一人、
それぞれの方の心に通じるアピアランスケアをカタチに
していくことが大切だと考えています。
心とアピアランス。心のアピアランス。
ひとりでも多くの方が、今まで通りの生活に
戻っていただけることの力になればと考えています。

国立がん研究センター中央病院
院長 西田俊朗

毎年、健康診断を受けているのに、
それでも進行しているがんが発見される。
なぜなんだ。なぜなんだ。なぜなんだ。
どうせ、受け入れなきゃいけない。
なぜなんだ、の先に答えなんかない。
前に進むしかない。

60代男性

小さい子どもが、
同じようにがんになっている。
つらい治療を受けている。
でも、変わってあげたいとは思えない。
こんな私は、なんなんだ。

60代男性

78歳。
同窓会に行ったら
10人のうち7人ががん経験者。
がんを酒の肴にする。
自分のがんがどんなにすごいのか、
自慢するヤツもでてくる。

70代男性

がんの患者が多い病院だと、
会話を交わさなくても、
「わかりあえている」という安堵感がある。
理解されると、人はやる気になれる。

60代男性

前立腺がんは、病気じゃないよ。
と、肺がんの友だちに言われた。

70代男性

がんになったことを妻に報告する。
「私は先輩だから、教えてあげる」
と言われた。

妻は、以前がんにかかっている。

40代男性

骨髄移植の影響で、
しばらくのあいだ味が全くわからない。
いろいろ試して、あんこの味がわかった。
人それぞれ、わかる味は違うと思う。

60代男性

みんな、
ちがう。

一度で
いいから、
別人になって
みたい！
いつもの自分▼



まじめな男



スターな男



マスコミな男



イギリス紳士な男

男の プライドは、 どうする！

すね毛が抜ける。
胸毛がなくなる。
指の毛も薄くなる。
陰毛もなくなる。
仲間たちと一緒に
温泉にも行けない。
セックスがこわくなる。

たくましさ、
男らしさ、

実は、それが、自分らしさ。
あたりまえに、あるものだと
思っていたから。
今までは、わからなかった。

黙って耐える。
医師に、軽く聞いてみる。
相手に伝える。
ネットで調べる。

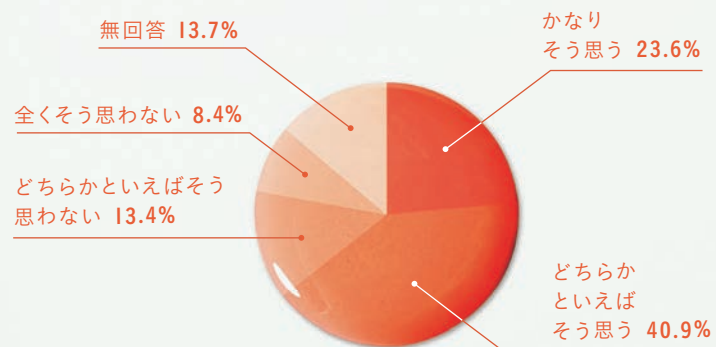
気になることがフツーだから、
気にしていいし、
相談していい。



男性がん患者 823 名

平均 **65.3** 歳 (±12.32)

一般に、
仕事中に今まで通り装うこと
(外見を以前と同じようにみせること)は、
重要だと思いますか。

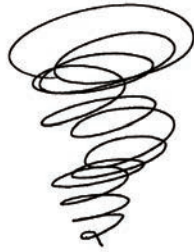


肯定派

65%

(65歳未満: 74% / 数字は四捨五入)

仕事中に今まで通り装うことは、重要。



「医師や看護師と、どうしよう……」

(医療従事者とのコミュニケーション)

「がんです」と言われると、パニックになる。最初は、何を言われているのかわからない。医師に言われたことなんて、ほとんど頭の中に入ってきません。

その「まあ、いいか」ということも、医療従事者に相談しましょう

「ちょっと痛いからだから、大丈夫」
「爪が薄くなった気がするけど、まだ平気」
「足の裏がなんか違和感あるけど、そこまでじゃない」
そんなときは、まず、医師や看護師に相談です。
話しぶらいと思わずに、どんなことでもきいてみてください。
病院のスタッフは味方、いや身内ぐらいに思って、
なんでも話してみましよう。

副作用

副作用は、事前にケアすることで、悪化を防げるケースがあります。
医師や看護師に相談することが、

- ・ なにか、おっくうだったり、
- ・ 「忙しいのに時間を取らせては申し訳ない」と思ったり、
- ・ 医師に「まだ大丈夫ですよ」と言われてしまうのではないかと、
気にしたりせず、とりあえず、言ってみる。

- 「あとで聞こう」ではなく、「その場で聞く」
- 気がついたことは、メモしておいて、まとめて聞く。


その一言が今後の自分の、肌や体調を助けてくれることになります。


まだいいか を、 ちょっと、聞いてみよう に変えてみましょう。



相談 の 窓口


情報は、たくさんあります。正しくない情報での不安やストレスを抱えてしまうケースもあります。正確な情報を発信しているサイトなどを見つけ、自分にとっていいと思える情報を選んでいきましょう。


 国立がん研究センターがん対策情報センター
<https://www.ncc.go.jp/jp/cis/index.html>


 AYA 世代のがんとくらしサポート
<https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/>

 公益財団法人日本対がん協会
<https://www.jcancer.jp>

 NPO 法人がんネットジャパン
<https://www.cancernet.jp/>

 一般社団法人 全国がん患者団体連合会 (全がん連)
<http://zenganren.jp/>

 一般社団法人 AYA がんの医療と支援のあり方研究会
<https://aya-ken.jp/>

 東京都福祉保健局 がん患者さんとそのご家族へ
アピアランスケアに関する情報ページ
～外見の変化が心配なときに～
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/smph/iryo/iryo_hoken/gan_portal/chiryou/appearancecare.html

「なにか聞きたい、相談したい」ときは、
がん相談支援センターへ。
治療を受けていない病院でも
相談できます。

 全国にあります。

どこに住んでいても、質の高いがんの医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した施設です。治療の内容や設備、がんに関する情報などを得ることができます。

 誰でも無料で、ご相談できます。

患者さんやご家族のほか、地域の方々はどなたでも無料でご利用いただけます。治療に伴う疑問や不安。あまり人に相談できないような生活や仕事のことで、ご相談できます。匿名でのご相談も受け付けています。

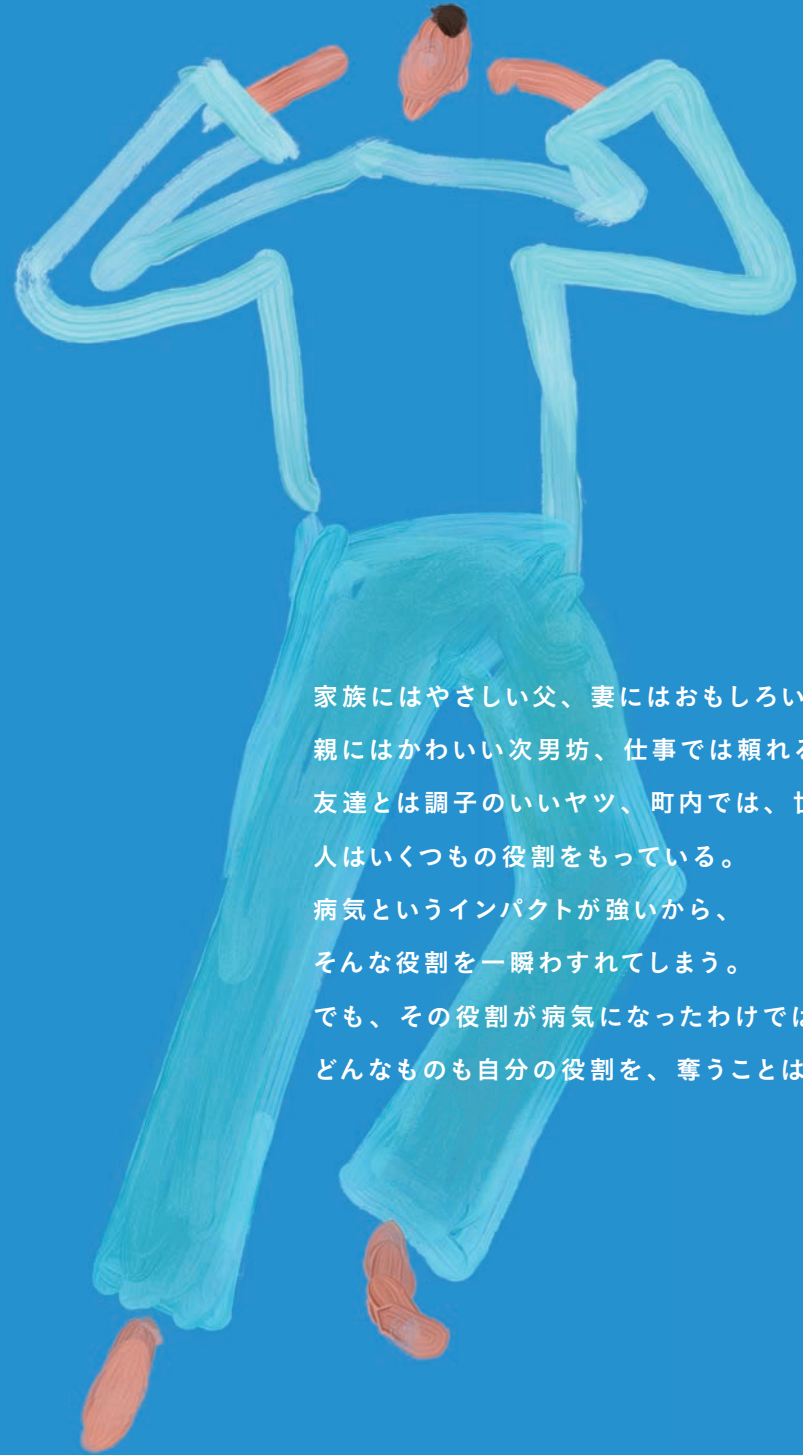
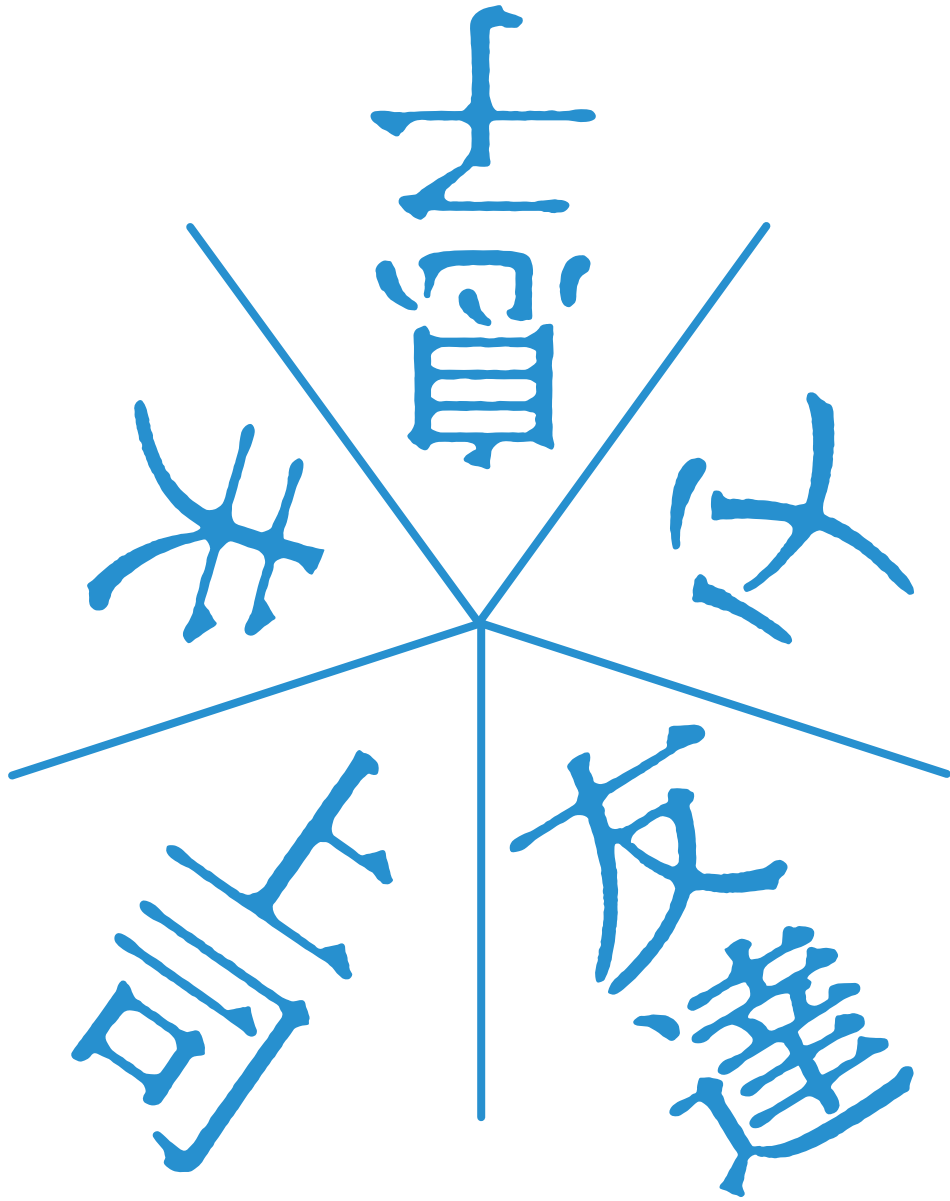
 高額医療のことも、ご相談できます。

がん治療のために「家売る」と考えてしまう人がいるほど、医療費は高額になる場合があります。しかし手続きをすることで、一定の金額を超えた分は払い戻されます。

 詳しくはこちらへ

<https://ganjoho.jp/public/consultation/cisc/cisc.html>





家族にはやさしい父、妻にはおもしろい夫、
 親にはかわいい次男坊、仕事では頼れる上司、
 友達とは調子のいいヤツ、町内では、世話焼き。
 人はいくつもの役割をもっている。
 病気というインパクトが強いから、
 そんな役割を一瞬わすれてしまう。
 でも、その役割が病気になったわけではない。
 どんなものも自分の役割を、奪うことはできない。

62

人とのコミュニケーションを拒んで、ずっと家の中にいた人ががんになりました。医師、看護師、薬剤師、カウンセラー、栄養士など、接する人間のすべてとも関わろうとしません。手術や薬物療法、経過は良好になっていくはずでした。ところが、思ったようによくなりません。医師たちは何が原因なのか、徹底的に調べました。しかし、原因がみつかりません。なぜなら、本人が、処方された薬を飲んでいなかったからです。それでも、医師や看護師はあきらめず、話しかけ、気持ちを理解しようとしていました。やがて、ゆっくりと気持ちがほぐれていき、おそらく、その人は何年かぶりに、人と気持ちが通じあえるようになりました。人としての信頼関係を築くことができました。その人が、看護師や医師に相談し、自分で出した結論は、自分の意思として、もう、これ以上治療を続けたくない。でした。答えも、正解もない。たったひとつの生き方が、何万通り、何百万通り、何千万通りあります。

アピアランス ケアとは。

がん治療で外見（アピアランス）が変わり、自分らしさや自信が奪われ、人と会ったり、話したりすることがしにくくなる。そういったことを、一緒に解決していくためのものです。今までどおり、自分らしく生活していくためには、どうすればいいのか…。外見だけではなく、人のかかわり方まで考え、カタチにしていこう…。アピアランスケアには、明確な答えはありません。答えは、その人の中にあります。それぞれの人にとっての「今までのように」を、大切にしていきます。



orange clover

アピアランスケアのシンボルマークはオレンジクローバーです。がん治療の患者さんたちが、その人らしくイキイキと毎日を過ごしていけることを応援したい、という想い（ハート）が込められています。このバッチをつけている人を見かけたらぜひ（軽い気持ちで）、声をかけてみてください。きっと何かの力になれると思います。

たったひとつのHOW TOではなく、その人の、そのときの、その気持ちにいちばん合った方法は、無限にあるはず。そんな思いから「NO HOW TO」は生まれました。ここでご紹介している方々の生の声は、単なる声ではなく、自分の考え方の幅になる声です。「こんな時は、そう思えばいいのか」「誰かにこう言われたけれど、きっとこういうことなのか」ウィッグや爪のケアと同じくらい、気持ちとの付き合い方は大切です。身体的なことからメンタルなことまで、無限のHOW TOのなかから、自分にあったやり方を選んでいく。たとえば、手術で顔の形が変わったとしても、社会に復帰し、今までどおりに働いている人がいます。表情で顔の印象は大きく変わります。人は、顔ではなく、表情を見ている。表情が明るければ今までのように会話も自然と明るくなっていく。そんな発見の積み重ねが、今までの自分を、取り戻していきます。このアピアランスケアブックは、おもに男性に向けてつくられました。「男性は、自分で解決していく」と、思われがちですが、そんなふうに使われている男性だからこそ、人の声を聞いて考えるきっかけを増やしていてもいい。(もちろん女性や子どもさんが読んでも参考になれるようにつくられています)。

この本の1頁でも、1行でも、そのきっかけに、なれば幸いです。

【発行】 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 野澤 桂子/藤間 勝子 高日満
【制作協力スタッフ】

西田 俊朗/改發 厚/岸田 徹/石井 崇朗/岡本 弘/加藤 定昭/金野 孝治/佐藤 慎之介/田井 正純
中山 純雄/橋本 穰/三澤 清利/三村 正一/矢形 寛/遠藤 昭彦/関口 育男/野吾 雅史/児島 宏哉
勝 千秋/武藤 雄一/及川 聖也/梅原 菜鈴/鈴木 千恵/市川 タカヒロ/小林 久美子/八木 興

<パンフレットの内容に関する問い合わせ先>

国立研究開発法人 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
〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1 TEL: 03-3542-2511 (代表)
ap-kenshu@ml.res.ncc.go.jp 発行年月日: 2020年1月20日

ホームページではデジタルブックをご覧頂けます。

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

