

## アピランスケア～社会とつながり、自分らしくいきいきと過ごす～

日頃、がん治療に伴う脱毛や皮膚の変化などの外見の変化に悩む患者さんへの対応で困った経験はありませんか？実際に患者さんが治療で苦痛に感じることの多くは外から見える症状によるものと言えます（表1）。外見の変化による苦痛は、自己イメージに関連する心理的苦痛や他者との関わりの中で生じる相対的な苦痛である点で、疼痛などの身体的苦痛とは大きく異なります。

そこで、アピランスケアとは、「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の苦痛を軽減するケア」と定義されています。しかし、それは必ずしも患者さんを元の外見に戻すことではありません。我々医療者が行うアピランスケアは、患者さんが家族を含めた人間関係の中で、その人らしく過ごせるように支援することを目的としています。そのため、外見だけにアプローチするのではなく、外見の変化が起こったことでその人が何に悩んでいて、何を求めているのかをキャッチすることが重要なのです。ウィッグの紹介や皮膚ケアの方法などはあくまでも手段であって、それがゴールではありません。医療者として、患者さんが実行しやすく、「これならやっていけそうだ！」と思えるように情報提供や指導をしていく必要があります。患者さんの中には「脱毛するから医療用ウィッグを買わなくちゃ」と慌てて高価なウィッグを購入しようとする方もいます。まずはすぐに全ての髪が抜けてしまうわけではないことを伝え、その患者さんに合った対処法と一緒に考えていくなど、患者さんとコミュニケーションをとりながらケアを行うプロセスも重要と考えています。

患者さんが社会の中で、今までどおりにその人らしく、生き生きと過ごすためにアピランスケアチームは活動を続けていきます。

文責 乳がん看護認定看護師 山口 知子

表1. 乳がん女性が治療で苦痛に感じること TOP10

1位	髪の毛の脱毛	6位	眉毛の脱毛
2位	乳房切除	7位	まつ毛の脱毛
3位	吐き気	8位	体表の傷
4位	手足のしびれ	9位	手の爪割れ
5位	全身の痛み	10位	手の二枚爪

は外から見える症状(2009年国立がん研究センター調査)



### アピランスケアチームメンバー

外来化学療法室：平賀 久仁子(がん化学療法看護認定看護師)

放射線治療室：宮下 明子(がん放射線療法看護認定看護師)

外科外来・中央棟7階東病棟：山口 知子(乳がん看護認定看護師)

南棟4階病棟(緩和ケア病棟)：田中 みどり(緩和ケア認定看護師)

中央棟6階東病棟：井村 沙耶花(がん化学療法看護認定看護師)

スタッフ指導や患者相談など、アピランスケアに関するお困りごとはなんでもご相談ください！