

自分らしく毎日を過ごしたい

Q. 治療による外見の変化(脱毛、皮膚の黒ずみ等)が気になります。

A：外見変化を支える「アピアランスケア」という方法があります

治療の副作用で、髪や爪、肌に影響が出たとき、体の痛みよりも大きな苦痛を感じたり、社会参加に影響することがあります。「外見のことなんて」と我慢しないで、対処方法について相談してみましょう。例えば、がん相談支援センターでは、日常のセルフケアのコツ、ウィッグの選び方、地域の美容室のことなど様々な情報をお伝えすることができます。治療のことと同じように、アピアランスケアについてもがん相談支援センターにご相談ください。



がん相談支援センター一覧 ➡ P3～4



アピアランスケアの情報

がん治療の副作用による肌色の変化やまゆ毛の脱毛のカムフラージュ方法等が紹介されている冊子やサイトがあります。

身近に手に入るものでケアできることも多いので、「医療用」にこだわらず、自分が心地よく過ごせる方法を取り入れましょう。



資生堂
外見ケアブック



国立がん研究センター
男性向けアピアランスケア
ガイドブック



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
患者さんへのお役立ち情報



ウィッグ販売店と美容院

県内各地にウィッグ販売店があります。その他にも、オンラインショップやレンタルなど、ウィッグの入手方法は様々あります。

また、購入したウィッグが長すぎる、自分に似合うようにカットしてもらいたい、など多様なニーズに対応してくれる美容院もあります。

県内の**がんサポートグループ Cuna Juego**(クーナフエゴ)がウィッグや県内の美容院の情報をまとめた冊子を作成しています。



美容院の情報
BEAUTY BOOK



脱毛とウィッグのこと
MY STYLE BOOK



入浴施設

手術の傷あとを気にせず、ゆっくり入浴を楽しめるように、専用の入浴着（バスタイムカバー）を使うこともできます。



■ 入浴着を着用して楽しめる温泉施設

- 認定NPO法人J.POSH
日帰り温泉ネットワーク



- 大分県 県民健康増進課
入浴の際に着用する「入浴着」を
ご存じですか？



■ バリアフリー温泉施設

- 別府・大分バリアフリーツアーセンター 温泉



大分県では、がん患者さんを対象として、**ウィッグ・乳房補整具・入浴着・副作用ケア用品の購入費用の一部を助成**しています。



大分県がん患者社会参加応援事業 ➡ P16