

令和5年度 九州がんセンター がん看護専門研修ーがん薬物療法看護コースー
令和5年11月28日(火) 11時10分～12時10分

がん薬物療法における ボディイメージの変容への支援



国立病院機構九州がんセンター

乳腺科病棟看護師長

がん化学療法看護認定看護師

廣瀬 さゆり

研修目標

- がん薬物療法を受ける患者のボディイメージに関する支援を理解する

本日のおはなし

- がん薬物療法における外見変化へのケアの必要性
- がん薬物療法における主な外見症状
- アピアランスケアとは

がん薬物療法における 外見変化へのケアの必要性

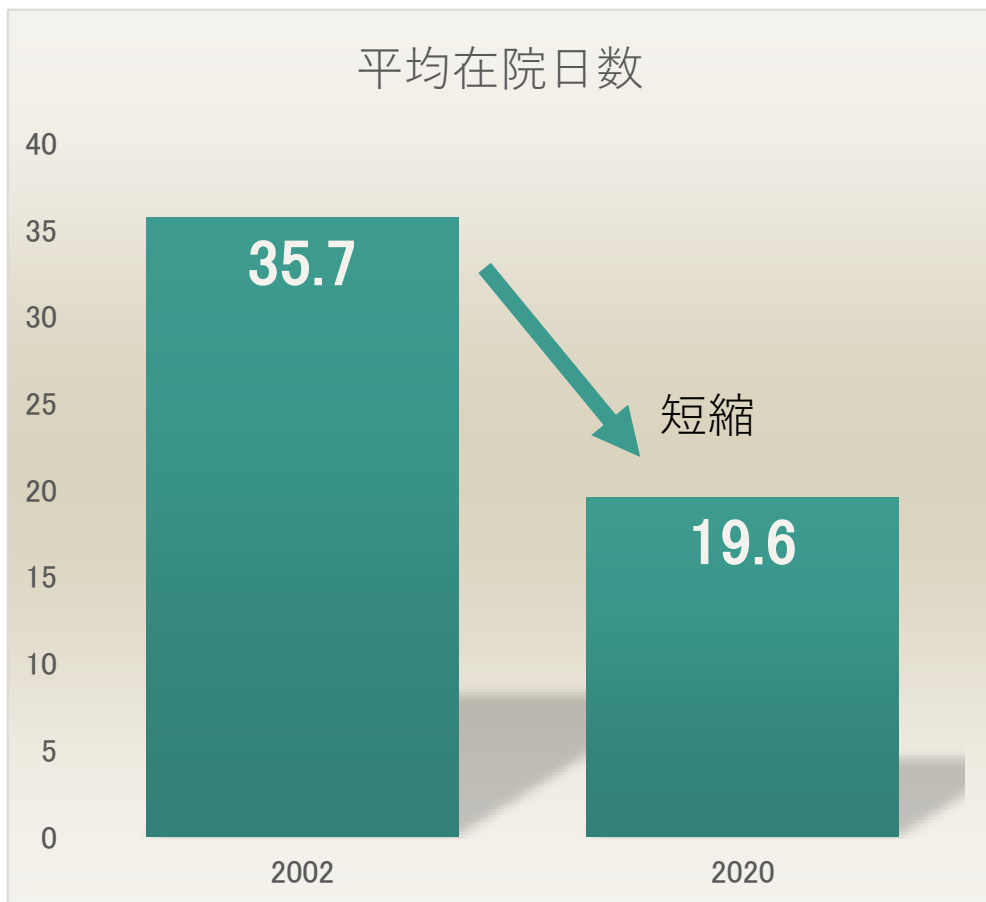
がんの5年相対生存率(全がん)の推移



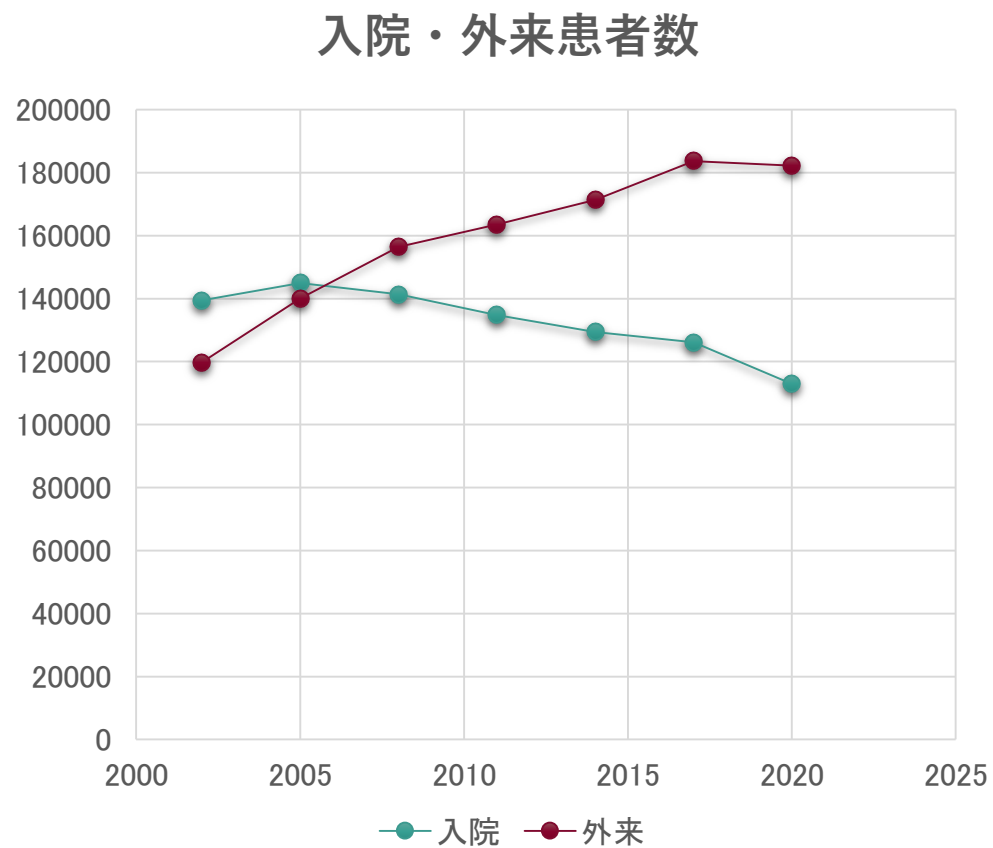
(出典)院内がん登録2007,2008,2008-2009,2009-2010,2011,2012,2012-2013,2013-2014年5年生存率集計 報告書

(国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター)

(令和5年度 がん患者に対するアピアランスケア均てん化を担うがん診療連携拠点病院の医療職に対する研修資料より)



厚生労働省 令和2年患者調査
退院患者における平均在院日数(悪性新生物)(病院・一般診療所)



厚生労働省 令和2年患者調査
入院・外来患者数(悪性新生物)(病院・一般診療所)

なぜ今、外見へのケアが求められるのか

1. がん医療の進歩により、がんの生存率が向上した
2. より効果の高い吐き気止めなどの支持薬が開発され、治療に伴う身体の苦痛が軽減されてきた
 - ➔これにより外見などの心理社会的な要因に気が向けられるようになった
3. 入院期間が短くなり、外来での治療環境整備が進んだことにより、社会生活を送りながら治療を継続する人が増えた
 - ➔働きながら治療を受ける患者の増加、雇用問題への影響
 - ➔治療だけでなく社会生活における自己の役割を継続、他者との関わり
4. 抗がん薬の開発に伴って、これまでなかった外見の副作用への対応が求められるようになった

第4期がん対策推進基本計画（令和5年3月28日閣議決定）概要

第1. 全体目標と分野別目標 / 第2. 分野別施策と個別目標

全体目標：「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」

「がん予防」分野の分野別目標

がんを知り、がんを予防すること、がん検診による早期発見・早期治療を促すことで、がん罹患率・がん死亡率の減少を目指す

「がん医療」分野の分野別目標

適切な医療を受けられる体制を充実させることで、がん生存率の向上・がん死亡率の減少・全てのがん患者及びその家族等の療養生活の質の向上を目指す

「がんとの共生」分野の分野別目標

がんになっても安心して生活し、尊厳を持って生きることのできる地域共生社会を実現することで、全てのがん患者及びその家族等の療養生活の質の向上を目指す

1. がん予防

- がんの1次予防
 - 生活習慣について
 - 感染症対策について
- がんの2次予防（がん検診）
 - 受診率向上対策について
 - がん検診の精度管理等について
 - 科学的根拠に基づくがん検診の実施について

2. がん医療

- がん医療提供体制等
 - 医療提供体制の均てん化・集約化について
 - がんゲノム医療について
 - 手術療法・放射線療法・薬物療法について
 - チーム医療の推進について
 - がんのリハビリテーションについて
 - 支持療法の推進について
 - がんと診断された時からの緩和ケアの推進について
 - 妊孕性温存療法について
- 希少がん及び難治性がん対策
- 小児がん及びAYA世代のがん対策
- 高齢者のがん対策
- 新規医薬品、医療機器及び医療技術の速やかな医療実装

3. がんとの共生

- 相談支援及び情報提供
 - 相談支援について
 - 情報提供について
- 社会連携に基づく緩和ケア等のがん対策・患者支援
- がん患者等の社会的な問題への対策（サバイバーシップ支援）
 - 就労支援について
 - アピアランスケアについて
 - がん診断後の自殺対策について
 - その他の社会的な問題について
- ライフステージに応じた療養環境への支援
 - 小児・AYA世代について
 - 高齢者について

4. これらを支える基盤

- 全ゲノム解析等の新たな技術を含む更なるがん研究の推進
- 人材育成の強化
- がん教育及びがんに関する知識の普及啓発
- がん登録の利活用の推進
- 患者・市民参画の推進
- デジタル化の推進

国の施策としてもアピアランスケアの重要性が高まっている



第3. がん対策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- 関係者等の連携協力の更なる強化
- 感染症発生・まん延時や災害時等を見据えた対策
- 都道府県による計画の策定
- 国民の努力
- 必要な財政措置の実施と予算の効率化・重点化
- 目標の達成状況の把握
- 基本計画の見直し

がん治療と外見の変化

手術療法

- 身体の欠損
- 形態の変化

薬物療法

- 脱毛など体毛の変化
- 皮膚のトラブル
- 爪の変化
- その他（浮腫など）

放射線療法

- 皮膚のトラブル
- 脱毛 など

外見の変化が及ぼす影響

自分が自分じゃない
みたい。

肌や爪が荒れてい
て恥ずかしい…

自分自身の変化への苦痛



今までと同じように接
してくれるかな。
迷惑がられたり、変に
思われないかな。

がんの治療中って、
ばれたくないなあ…

他者との関わりの変化

外見の変化がもたらす苦痛の本質

1. 病気や死の不安

外見の変化を意識する限り苦痛が存続する

2. 身体的な自分らしさや男性性・女性性の喪失

ボディイメージに関連する心理的苦痛

3. 社会における関係性が変化する不安

外見から病気が他者に露見してしまい従前の人間関係でいられなくなる不安

性別・年齢問わず全ての患者が対象であり、苦痛の本質は変化した部分や症状だけではない



外見変化へのケアの必要性

- 外見の変化を伴う副作用は生命に関わるものではないが、「**がん**」である**ことを強く意識すること**「自分らしさ」を失うこと、による心理的負担が大きい
- 外見の変化からがんであることを周囲に知られることで**社会生活に影響**を及ぼす
- 患者の生活や価値観によっては「どうしても避けたい」と思う場合もあり、治療選択を変更する要因にもなりうる
- 患者の気がかりを聞きながら、治療後の自己のイメージができるように情報提供し、**納得した治療選択ができるように支援する必要がある**

がん薬物療法における主な 外見症状

がん薬物療法における主な外見症状

毛髪の変化

部位：頭髪、眉毛、まつ毛、鼻毛、体毛

症状：脱毛、薄毛、変色、剛毛、軟毛、縮毛

皮膚の変化

乾燥、色素沈着、白斑、ざ瘡様皮疹、潰瘍、剥離

手足症候群（紅斑、水疱、びらん、亀裂など）爪囲炎

爪の変化

伸長遅延、巻き爪、色素沈着、変形、変色、剥離、脱落

その他

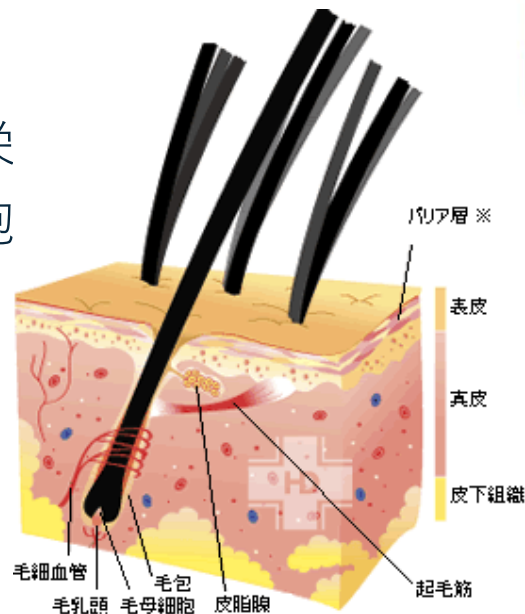
浮腫、体重変化

脱毛の定義

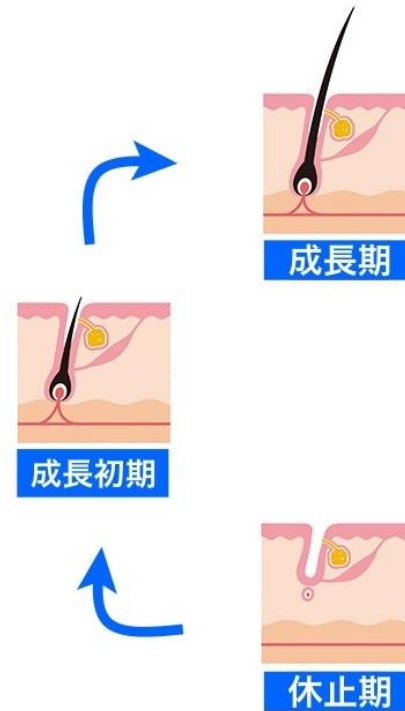
- 脱毛とは、体毛が抜けることおよび抜けた状態。外形に大きく関係するのは毛髪・眉毛・睫毛である。体毛の多い部位には腋・陰部・下腿などがあり、男性では胸部・腹部に個人差はあるが体毛がある。
- ✓ 抗がん薬を使用すると毛母細胞に影響を与え、毛の成長に問題が起きて脱毛を起こす。
- ✓ とくに髪の毛は、体毛の中でも成長が早く細胞分裂が盛んであるため、抗がん薬の影響を受けやすく治療開始後1～3週間後の比較的早い時期に脱毛が起こる。
- ✓ 抗がん薬投与終了後1～2か月ほどで再生・発毛を再開する。再生した髪は質や色調が変化することがあるが、約2年で元の髪質に戻るとされている。

脱毛のメカニズム

- 毛髪・皮膚の構造
 - 毛包：毛髪を取り囲む組織
 - 毛母細胞：毛乳頭から指令を受けて細胞分裂し、角化して髪の毛になる
 - 毛乳頭：毛細血管を通して栄養や酸素を受け取り、毛母細胞に発毛の指令を送る



毛周期



成長期
2～6年で全体の85～90%
最も活発に細胞分裂している

抗がん薬の
影響を受け
やすい

脱毛を生じる薬剤

●細胞障害性抗がん薬 ●分子標的薬 ●免疫チェックポイント阻害薬

脱毛のリスク	薬剤名		
生じやすい (頻度50~90%)	●パクリタキセル ●ドセタキセル	●アムルビシン ●ドキシソルビシン ●シクロホスファミド	
ときに生じる (頻度10~50%)	●エトポシド ●イリノテカン ●ブレオマイシン ●ソラフェニブ ●ベムラフェニブ ●ダブラフェニブ	●カルボプラチン ●エピルビシン ●メトトレキサート ●レゴラフェニブ ●アフアチニブ	●シスプラチン ●ビノレルビン ●ビンクリスチン ●パゾパニブ ●ベバシズマブ
生じにくい (頻度10%未満)	●ゲムシタビン ●テガフル・ウラシル ●イホスファミド ●アキシチニブ ●セツキシマブ ●エベロリムス ●アテゾリズマブ	●テガフル・ギメラシル・オテラシルカリウム ●フルオロウラシル ●スニチニブ ●エルロチニブ ●ニボルマブ	●タモキシフェン ●イマチニブ ●クリゾチニブ ●ペムブロリズマブ

脱毛の予防について

CQ1

化学療法誘発脱毛の予防や重症度軽減に対する頭皮クーリングシステムは勧められるか

- 推奨

化学療法誘発脱毛の予防や重症度軽減に対する頭皮クーリングシステムは、周術期化学療法を行う乳がん患者に限定して、行うことを弱く推奨する〔推奨の強さ：2、エビデンスの強さB(中)〕

考えてみよう



- Aさん 47歳 女性

乳がん EC(エピルビシン+シクロフォスファミド)療法予定

Q.

受け持ち患者であるAさんから

「これから抗がん剤の治療を受けるから髪が抜けるでしょう？どんなウィッグを買ったらいい？」と質問されました。

あなたはどのように答えますか？

脱毛に関する見通しについて伝える

【情報提供】

- 使用する抗がん薬の脱毛頻度
- 脱毛の発生機序、発生時期とどのように抜けるか（数日で多量に抜けるため動揺が大きい）
- 脱毛の経過（一過性であること）
- 脱毛中の頭皮ケア、抜け毛の対処法
- 容姿の調整や頭皮の保護方法（ウィッグ、帽子など）
- 眉・まつ毛が抜けたときの対処法
- 治療開始前に髪を短く切ることの提案（脱毛時の毛髪処理が手軽になること、脱毛したときの毛量に衝撃を受けることを緩和するため、など）



髪が抜けるんでしょう？

- まずは慌ててウィッグを買う必要がないことを伝える
⇒ 脱毛が始まるのは、抗がん薬投与後2～3週間経ってからであることを伝えましょう。
- どのように抜けていくか、イメージが持てるように説明する
⇒ 「髪を洗っている時に、いつもの抜け毛とは比較できない量の髪の毛が抜けることがある」等、びっくりする可能性が高いため、なるべくわかりやすく、心の準備ができるように伝えましょう。
- 頭髮だけでなく、体毛やまつ毛、眉毛なども抜けることがあることを説明する。

実際に脱毛時期の写真などを見せてイメージを持ってもらうことも。ただし、中にはショックを受ける患者さんもいるのでフォローの方法は考えておきましょう。



髪が抜けるんでしょう？

- 治療が終わったら再発毛することを説明する

⇒治療が終わると再発毛しはじめるが個人差があることや、一時的にくせ毛や縮れ毛など髪質の変化があることなどを伝えましょう。

※がん薬物療法終了後、再発毛した髪が生えそろうウィッグや帽子を外せるようになるまで1年～1年半を要する。報告によるとウィッグ平均使用期間は1年間であり、薬物療法終了後1年で約60%、2年で90%がウィッグから離脱することができていたが、10%は5年経過後も外すことができなかった。

※再発毛の促進薬で現在確立されたものはない。



どんなウィッグを買ったらいい？

- ウィッグが必要と考える、その背景をまずは聞き取っていく
⇒「髪の毛がない自分を見ると、“自分はがん”だと意識してしまう」「自分じゃないみたいだ」「髪がないことで他人に“がん”だとばれてしまうのが怖い」など、患者さんの抱える心理社会的な問題の本質を理解しましょう。
- どのような場面でウィッグが必要と考えているのか明らかにする
⇒患者の仕事や趣味、社会的役割、外出の頻度などこういったシチュエーションでウィッグが必要か話し合う。場合によっては帽子やバンダナなど、ウィッグ以外で過ごされる方もいることなどを情報提供しましょう。

※ウィッグを購入する場合、大切なのは「自分に似合う髪型」であること。がん患者さんが使用しなければならない特別なウィッグはない。



【具体的な対処・ケア方法の説明】

- 脱毛時のケア方法について説明する

⇒脱毛時の洗髪は、抜けた毛が絡まないように気を付けること、シャンプー類は特別に変更する必要はないこと、ドライヤーは普段通り使ってよいことなどを伝えましょう。

※以前は低刺激のシャンプーなどを勧めていたが、推奨されるエビデンスはない。従来使用しているシャンプーで特にトラブルがなければ、継続して使用してもらって良い。

- 脱毛した髪の毛を処理しやすくするため、コロコロやヘアキャップ(100均の台所ネットなども使える)、排水溝ネットなど、具体的な対処方法を伝えておく。
- 脱毛時期は抜けた毛が目立たないように暗めの服を着るとよい。



ウィッグってばれないかな？

【対人関係への助言】

- ウィッグ＝がんではない

がん以外の理由でウィッグを装着する人もいる。

「少し薄毛が気になり始めて…ウィッグつけてるけど、自然に見える？」

職場の人にがんであることを伝え理解してもらいたい。

「実は抗がん薬の治療で髪の毛が抜けて…、ウィッグにしたんだ。」

⇒「実は抗がん薬の治療で髪の毛が抜けて、ウィッグなんだけど似合う？」

具体的な場面を予測し、どのように返答したらよいか話し合う。

身体・心理社会的にトータルアプローチ

- 身体面だけをもとの状態に戻すことができれば解決するものではない
- 身体的な変化が及ぼす心理・社会的な問題にも目を向ける必要がある
- 「美しく」ではなく「その人らしく」

アピアランスケアとは

アピアランスケアの理念

外見の変化を理由に、治療を拒否したり躊躇する人をなくすこと

家族を含む人間関係の中で、今まで通りその人らしく、生き生きと過ごせるための支援

医療の場で外見をサポートするゴールは

人と「社会」をつなぐこと



アピアランスケアの定義

アピアランスケアとは、がんやその治療に伴う外見変化に起因する **身体・心理・社会的な困難** に直面している患者とその家族に対し、**診断期からの包括的なアセスメント** に基づき、多職種で支援する **医療者のアプローチ** である。患者が **変化した自己像に折り合い** をつけながら、**その人らしい日常生活を送ること** ができることを目指すものである。

ピアランスケアは医療者が行う支持療法のひとつ

- **患者の疾患や心理に対する深い理解のもとに行うことができる**

患者の背景や治療経過を知ってアドバイスが可能

- **適切で公平な情報を提供することができる**

特定の利害に関係なく公平で安全で簡単な情報を提供可能

- **患者の心理面に与える影響が大きい**

不安が強い治療早期にピアランスケアを通じて、ユーモアや安心感を与えることができる

状況分析フレーム



身体症状

脱毛や皮膚トラブルなど
視覚的に病気であることを
認識させる

自尊心
ボディイメージの変化
不安・抑うつ など

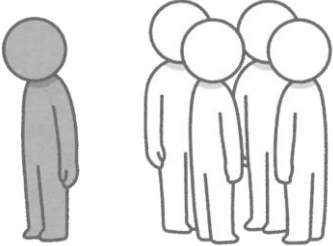
コミュニケーションの回避
孤立
役割の変化・喪失 など



心理的問題

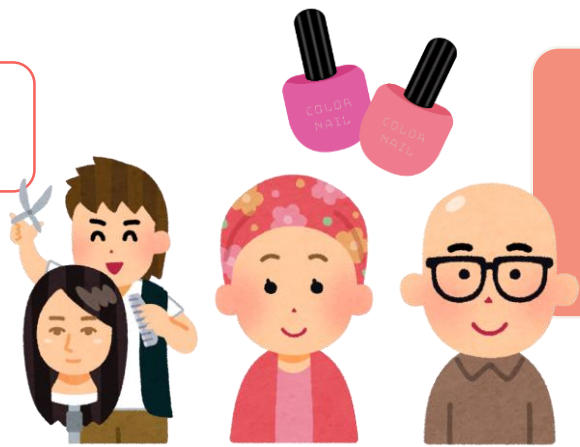


社会的問題



QOL(生活の質)の低下につながる

課題解決フレーム



外見への介入

- ・治療
- ・整容的介入
- ・外見介入全般へのアドバイス
(介入しない選択も含む)

外見・自己・社会への
捉え方を変える

コミュニケーションシーンでの
対処法を一緒に検討



認知の変容



コミュニケーションの

円滑化

対人行動への助言



QOL(生活の質)の改善につながる

アピアランスケアにおける医療者の役割

状況分析フレーム

身体症状

**常に3つの視点を持ちながら、
状況分析フレームと課題解決フレームの
2つのステップで取り組む！**

心理的問題



社会的問題

課題解決フレーム

外見への介入

認知の変容



円滑化

アピアランスケアとして行うこと

身体症状への対処

- 外見に生じる症状を軽減する治療（皮膚障害治療など）
- 外見に生じる症状を予防、あるいは軽減するためのケア（スキンケア、テーピングなど）
- それぞれの外見の悩みやスキルに合った整容のアドバイス

心理社会的ケア

- 外見変化による苦痛や不安を和らげて社会生活を送りやすくするための心理社会的支援（認知的介入、コミュニケーション方法への助言など）

情報提供

- 身体症状、心理社会的支援に関する情報提供、エビデンスのない治療やケアへの注意喚起を含む

各地方自治体による アピアランスケアに関する助成制度-福岡市の場合-

がんに罹患された方の社会参加を促進し、療養生活の質が向上するように、医療用ウィッグや補整具等の購入費用の一部を助成します。（福岡市ホームページより一部抜粋）

対象となる用具

(1) 医療用ウィッグ等

医療用ウィッグ（部分用ウィッグ可）、装着用ネット、毛付き帽子

(2) 補整具等

補整パッド、補整下着、専用入浴着、弾性着衣（弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ）、エピテーゼ（補整用人工物）

助成額

(1) 医療用ウィッグ等の購入額(税込)の合計の半額(千円未満切り捨て)又は**2万円**のいずれか低い方

(2) 補整具等の購入額（税込）の合計の半額（千円未満切り捨て）又は**1万円**のいずれか低い方

※1 個数制限はありません。

※2 助成回数は、1人につき、医療用ウィッグ、補整具**それぞれ1回限り**

国立がん研究センター中央病院
横浜市
共同制作

お金がかかる？
仕事するのに
どうしよう？



これからがん治療をはじめる方へ

髪が抜けます と言われたら

みんなに
バレちゃう？
ウィッグ
買わないきゃ？



あせらない、あわてない、惑わされない！



治療法やその人によって、脱毛の程度は違います。あわててインターネットで調べたり、ウィッグを買いに行く前に主治医や看護師に「自分の脱毛はどの程度でいつ頃から始まりますか？」と聞いてください。



多くの場合、1回目の治療（点滴や全頭照射）をした2～3週間後から抜け始めます。ウィッグは店頭在庫があれば即日で、通販などで注文した場合も数日で届きますので、あわてて購入しなくても大丈夫です。



最近では何十万円もするオーダーウィッグを作る人はまれです。また、初めから複数個購入する必要もありません。ウィッグを使わないという選択もあります。

もし、ウィッグを購入しようと思ったら…

1 予算

ウィッグの価格は数千円～数十万円まで幅があります。最近は1～5万円程度で購入したいと考える人が多いです。価格が高ければ自然で、人からバレない、というものではありませんので、自分なりの予算で選んでください。

2 かぶり心地

フィット感や重さなどかぶり心地の好みも人それぞれです。まずは試着してみましょう。試着してみても気にならなければ大丈夫です。内側素材の肌触りや、ムシ感は、工夫次第で変わりますので、あまり気にしなくてよいです。

3 一番大切なことは「自分に似合う」と思えること

世の中には、ファッションや薄毛・白髪のカバーを理由にウィッグを使っている人もたくさんいます。堂々と自信をもってウィッグを使っていると、他の人から見ても自然に見えます。人は気分を髪型を変えるものなので、今までと同じ髪型を選ぶ必要はありません。今までと違って「自分らしい」「似合うな」と思えるスタイルを選びましょう。



ウィッグを自然に見せるのは、あなたの自信のある態度です！

高いのかな
どこで
買えるの？



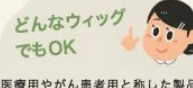
髪が抜けますと言われた方へ

ウィッグを買いたい と思ったら

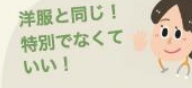
どうやって
調べればいい？
自然かな？



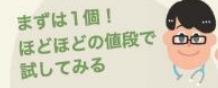
ウィッグを探すヒントはこちら！



医療用やがん患者用と称した製品でなくても、自分に似合って気に入れば、それでOK！ファッション用を使いこなしている人もたくさんいます。



洋服と同じようにウィッグも選んで大丈夫。素敵なデザインを選びましょう。分け目も意外と人は見えていません。



何かあったら買い替えばいいや、と思えるくらいの製品をまずは選んで試してみましょう。

実際に調べてみよう！

1 まずはインターネットで調べてみよう

最近では、紙のパフレットも少なくなってきています。どこで売っているのか、どんな製品があるのか、簡単に調べられるのがネット検索です。「ウィッグ 買いたいエリア（例：横浜）」などと入れると近隣の店舗を探しやすいです。ネット検索が苦手な人は、手伝ってくれる人を探してみましょう。「医療用」「がん患者用」などのワードを入れると高額品が出てきやすいです。

2 チェックするのは「髪型」と「値段」でOK

ネットでウィッグを調べると、素材や製法、耐久性など様々な情報が出てきます。でも、医学的に使用が認められる特別な「医療用」ウィッグはありません。洋服を選ぶときと同じようにウィッグもデザインと値段からチェックして大丈夫。ネットで購入される方は、「返品」できるかチェックしておくとう安心です。

3 画像検索が便利です

「性別」「髪型（ショート・ロング・ボブなど）」「年代」「ウィッグのタイプ（フルウィッグか、前髪ウィッグか、など）」を入力して好みの製品を探してみましょう。この時、画像検索というところをチェックすると写真が出てくるのでイメージしやすいです。

4 インターネットの情報は、広告として見よう

ネットに出てくるウィッグの情報は、ほとんどが販売側から提供されたものです。ランキングサイト、口コミやブログの情報も、個人の体験であり、全ての人に合うとは限りません。



アピアランスケアを行う際の医療者の行動指針

1. 他の治療やケアと同様に、患者の主体性と価値観を尊重する
2. がんや治療による外見変化は、がんのスティグマ（個人の特徴に対する否定的な意味づけ）として認識されていることを理解する
3. 身体・心理・社会の3つの側面から問題を捉え支援を検討する
4. 美しさではなく、がんと共に生きることを視点にする
5. 対処方法の選択や情報提供はエビデンスを理解しておこなう
エビデンスが不明である場合は、生活や心身を著しく阻害しない限り患者が自由に行えるよう、意思決定を支援する

アピアランスケアのまとめ

- アピアランスケアのゴールは、患者さんと社会をつなぐこと
- 状況分析フレームと問題解決フレームの2つのステップで取り組む
- 自分自身がフリーな価値観で、患者さんと楽しく向き合うこと



引用・参考文献

- がん治療におけるアピアランスケアガイドライン2021年版 日本サポーターズケア学会 編 金原出版
- がん薬物療法看護ベストプラクティス 佐々木常雄監修 照林社
- がん治療薬まるわかりBOOK 第2版 勝俣範之・菅野かおり編著 照林社
- 令和5年アピアランス支援モデル事業 アピアランスケアe-ラーニング資料
- がん患者に対するアピアランスケア均てん化を担うがん診療連携拠点病院の医療職に対する研修資料
- 厚生労働省ホームページ
- 福岡県庁ホームページ
- がん情報サービス

ご清聴ありがとうございました。