

## 脱毛に悩む患者さんへ 自分らしく過ごせるアピアランスケア

神戸市立医療センター西市民病院  
看護部 看護師長・がん化学療法看護認定看護師

大路 貴子 先生



## 脱毛に悩んでいる患者さんへ

自分の姿を周囲の人はどう感じているのか、気にされる方も多いでしょう。ウィッグをかぶっていても違和感を感じているのではないのでしょうか。一人で悩まずに、身近な家族や友人、気の置けない人に、「この髪型どうかな？」と聞いてみるはいかがでしょう。自分が思っている以上に似合っていたり、自分が思っているほど周りの人は違和感を感じていないのかもしれないかもしれません。

自分の病気や治療のことを理解してくれる人、相談

できる人を作っておくとよいと思います。また、こうした不安や悩みは、ぜひ医療従事者にも話してみましよう。できれば、抗がん剤の治療を始める前に。特にがん患者さんを担当する看護師は、脱毛を始めとしたさまざまな副作用について多くの情報を持っています。

ご自身の生活スタイル、例えば会社の中でどのような立場でどんな仕事をしているのか、母親であれば子どもの学校での役割があるのかなどを話していただくと、外見の変化への対策や生活面での工夫を一緒に考えてくれると思います。

