



*Nagomi*  
time

がんやがんの治療によっては、さまざまな外見の変化があらわれることがあります。治療の内容によって異なりますが、肌や爪に変化が起こったり、髪の毛やまゆ毛・まつ毛が抜けたりすることがあります。

がんやがんの治療によって外見が変化しても、その人らしく社会生活を送れるよう、患者さんを支えるケアのことを「アピアランス(外見)ケア」といいます。

この冊子では外見の変化をケアするだけでなく、普段通りの生活に近づけるために知っておくと便利なケアなども紹介しています。

がんになっても自分らしく過ごせますように。

● 外見の変化	ページ
▶ 顔・手・体	2
▶ 爪	10
▶ 髪	12
▶ まゆ毛・まつ毛	16
▶ メイク	20
● 食事	22
● 運動	24
● よくある疑問・お悩み	26
● 監修者からのメッセージ	28

本冊子に掲載している内容は、医療従事者からご意見・アドバイスをいただき作成しております。



## → まずはここから

もし治療が始まるまでに、治療で起こることがある外見の変化や対応の方法、不安に思うこと、相談したいことがあれば、事前にメモをしておく、医師や看護師、薬剤師とお話するときには活用できます。

また、これからご自身が受ける治療について確認しておく、外見に変化があらわれたときに慌てず対応ができるのでよいかもしれません。以下の質問項目を参考にして、気になることがあれば、医師や看護師、薬剤師に聞いてみましょう。

私が使う薬の名前は何かですか？

私は放射線治療をしますか？

する  しない

どこに放射線をあてますか？

肌に影響は出ますか？

出やすい  出にくい

肌に影響が出るのはいつ頃ですか？

月 日 頃

爪に影響は出ますか？

出やすい  出にくい

爪に影響が出るのはいつ頃ですか？

月 日 頃

髪は抜けますか？

抜けやすい  抜けにくい

髪が抜け始めるのはいつ頃ですか？

月 日 頃

まゆ毛・まつ毛は抜けますか？

抜けやすい  抜けにくい

まゆ毛・まつ毛が抜けるのはいつ頃ですか？

月 日 頃

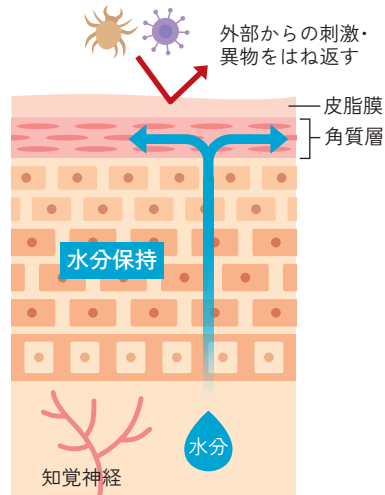
不安に思うこと、相談したいことがあれば、メモをしておきましょう。

# 顔・手・体

## 皮膚にはどのような役割があるの？

皮膚にはさまざまな役割があり、主な役割は以下の4つです。

<b>保護</b> 細菌や紫外線などの体外からの刺激から体を守るとともに、体のうるおいを保つ。	<b>分泌</b> 皮膚の乾燥を防いだり、細菌の繁殖を防いだりする。
<b>体温調節</b> <small>りつもうきん</small> 汗や立毛筋(鳥肌が立つ原因になる筋肉)によって体温を調節する。	<b>知覚</b> 触覚、痛覚、温覚、冷覚、かゆみなどを感ずる。



## 治療を始めると、皮膚にどのような影響があるの？

抗がん薬(化学療法)や分子標的薬、放射線治療などによって、皮膚に影響が出ることがあります。例えば、乾燥肌、せういせん爪囲炎、色素沈着、放射線皮膚炎などが起こることがあります。皮膚への影響の程度は治療や使用する薬の種類、投与量や期間によって異なり、個人差があります。

治療が始まるまでに、どのような皮膚の症状があらわれるか、医師や看護師、薬剤師に確認しておく、皮膚に影響が出たときも慌てずにケアすることができます。

# 覚えておきたい！ 予防的スキンケア

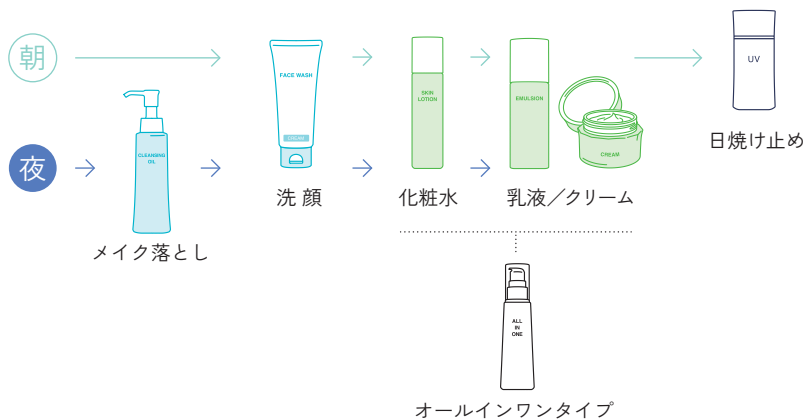
治療が決まったら、まずはスキンケアを日々の生活に取り入れ、習慣にしましょう。がん治療に伴う皮膚トラブルの悪化を防ぎ、皮膚トラブルによる治療の中断を避けるためにも、スキンケアを継続することが大切です。

スキンケアの基本は、「洗浄」「保湿」「保護」の3つです。



## スキンケアの基本的な順序

肌の状態をよく観察し、適切なスキンケアを行うことで肌の状態を整えることができます。



# 洗 浄 — 清潔に保ちましょう

## 顔のケア

メイクをしたり日焼け止めを塗ったりした日は、メイク落としで毛穴につまった汚れを落としましょう。その後、洗顔料を使い、皮脂や汗、ほこりなどの汚れを落としましょう。

### [ 用意するもの ]

肌に負担なくなじむタイプのオイルタイプ、ジェルタイプなどがおすすめです。

泡で出るタイプの洗顔料も便利です。

泡立て用のアイテムを使うと、泡が立ってやすく便利です。

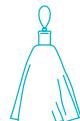


クレンジング オイル    クレンジング クリーム/ジェル    クレンジング ミルク

メイク落とし



洗顔料



泡立てネット

### ④ メイク落とし

#### 1 メイク落としを顔全体になじませます

顔の内側から外側へ円を描くようにやさしくなじませます。

#### 2 目元のメイクを落とします(メイクをした場合)

メイク落としが目に入らないように注意しながら、まつ毛の生えている方向に沿って上から下に指をすべさせます。

#### 3 洗い流します

すすぎ残しのないように、水またはぬるめのお湯で、ていねいに洗い流します。

顔の内側から外側へ、円を描くように動かします。



こすりすぎると刺激になることがあるので注意しましょう。



逆さにしても落ちない弾力のある泡が理想です。

### ④ 洗顔

#### 1 洗顔料を泡立てます

濡れた手のひらに洗顔料を出して、水またはぬるめのお湯を加え、たっぷりと泡立てます。

#### 2 泡を転がしながら汚れを落とします

メイク落としと同様に、やさしく洗います。

#### 3 洗い流して、やさしく拭きます

すすぎ残しのないように、ていねいに洗い流し、やわらかいタオルで、軽く押さえるように拭きます。

泡が肌と手の間のクッションになるようにイメージしながら、手をやさしく動かしましょう。

# 体のケア（入浴）

体の汚れを落としましょう。

## [ 用意するもの ]

これまで使っていたものをそのまま使って構いません。

肌に異常があらわれた場合は、医師や看護師に相談しましょう。



ボディソープ・石鹸



泡で出るタイプのボディソープも便利です。

ナイロン製のものは刺激になることがあります。



タオル・ガーゼ

## ▶ 体の洗い方のポイント

▶ 泡で洗うことで、肌への刺激をやわらげます。また、泡で汚れを包み込むことで、汚れが落ちやすくなります。

○ ボディソープや石鹸を泡立てずに、直接体につけると肌に刺激になるのでやめましょう。

▶ タオルやガーゼを使って体を洗うときは、やさしくていねいに洗いましょう。

○ ゴシゴシ洗うと肌の保湿成分を落とすので気をつけましょう。

▶ 40℃以下のぬるめのお湯を使います。

○ 熱いお湯は皮脂を取り除いて肌を乾燥させてしまいます。

▶ 洗ったあとはすすぎ残しがないように、しっかりと洗い流します。

○ 洗浄剤が残っていると肌を刺激してしまいます。

▶ 水分を拭き取るときは、こすらず、やわらかいタオルを軽く押さえるようにして吸収させます。

きめ細かいホイップクリームのような泡



洗顔料と同様に、逆さにしても落ちない弾力のある泡を目指して泡立てましょう。

お風呂の時間は全身をチェックできるよい機会です。  
肌の乾燥やかゆみ、痛み、チクチク感がないかよく観察しましょう。



## ▶ Movie

泡立て方や、洗顔の仕方を紹介しています。

# 保湿 — うるおいを与えましょう

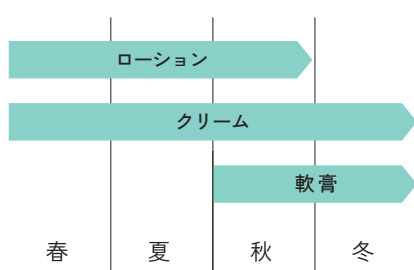
## 保湿剤の選び方

保湿剤にはさまざまなタイプがあります。気温が上がる春・夏はさっぱりしたローション、乾燥する秋・冬は保湿効果が高い軟膏やクリームなど、保湿剤の特徴にあわせて選ぶとよいでしょう。

### [ 種類による使い分け ]



### [ 季節による使い分け ]



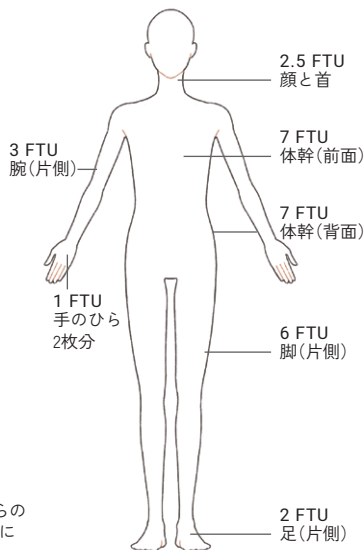
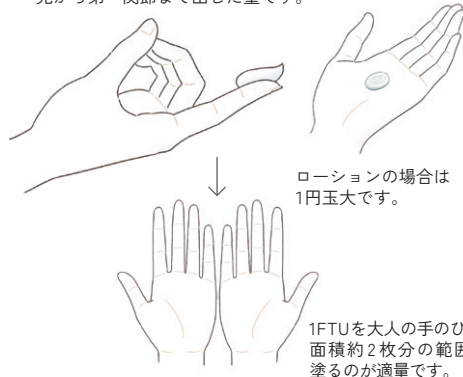
## 保湿剤の使用量の目安

保湿剤を効果的に使うために、十分な量を塗りましょう。使用量の目安にFTU(フィンガーチップユニット)という単位を用います。

### [ 部位別の1回使用量の目安(大人) ]

#### ▶ 1FTU=約0.5gです

軟膏・クリームは、大人の人差し指の先から第一関節まで出した量です。





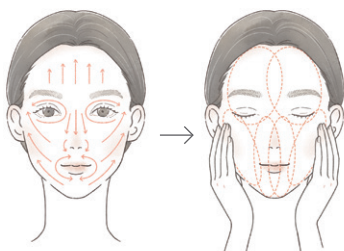
▶ Movie  
保湿剤の塗り方を  
紹介しています。

## 保湿剤の塗り方

洗浄後だけでなく、日常生活でもこまめに保湿剤を塗りましょう。

### 顔

- 1 手のひらに化粧水を適量とります。
- 2 顔の内側から外側へ、やさしくのびします。
- 3 手のひら全体を使って、数秒ずつ顔をやさしく包み込むようになじませます。  
(乳液やクリームも同様です)



### 手

手のひらに保湿剤をのせ、反対の手のひらとあわせ保湿剤をのびし、手の甲から全体になじませます。

手を包み込むようになじませましょう。



持ち運びしやすいサイズのハンドクリームをバッグに入れておくと、外出時もこまめに保湿することができます。

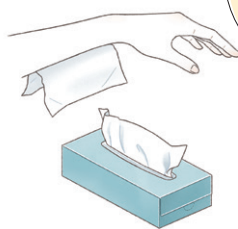
### 爪まわり・指先



少量の保湿剤を爪の根元にのせ、小さな円を描くように爪全体になじませます。

### 体

- 1 入浴後、手のひらに保湿剤を適量とります。
  - 2 体の末端から中心に向かって、やさしく押さえるようになじませます。
  - 3 腕の外側、脇腹などの体の側面、肘、すねなど、乾燥しやすいところは重ねづけします。
- ▶ 保湿入浴剤を使用すると、背中など自分で塗りにくいところの保湿ができます。



塗った範囲が光って見える、ティッシュペーパーがくっつく程度が塗布量の目安です。

入浴やシャワー後は、肌がしっとりしているうちに保湿剤を塗るようにします。冬の暖房は空気を乾燥させるため、加湿器などを使うこともおすすめです。

## 保護 — 刺激から守りましょう

放射線治療で放射線をあてた部分や、薬物療法中の肌は刺激を受けやすくなっているため、肌を保護して、紫外線やケガ、虫刺され、摩擦などの刺激から肌を守りましょう。

### 紫外線（日焼け）

- ▶ 日焼けは色素沈着を起こしやすくします。紫外線対策は天気や季節を問わず、1年を通して行うことが大切です。
- ▶ 外出や屋外活動をするときは、しっかり日焼け対策をしましょう。



日傘・帽子を  
使用する

衣類や  
カーテンで遮る

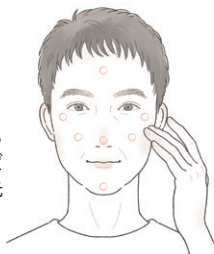
日焼け止めを  
正しく塗る

#### ● 日焼け止めを塗るときのポイント

- ▶ 紫外線カットの効果を十分に引き出すためにも、日焼け止めはムラなく塗り残しがないように塗ることが大切です。
- ▶ 日焼け止めは、塗ってから15～30分程度かけて肌に定着します。日焼け止めの効果を十分に発揮させるためにも、外出の30分前には塗り終わるようにしましょう。
- ▶ 日焼け止めの効果を保つため、2～3時間おきを目安に定期的に塗り直すのがおすすめです。汗をかいたり、タオルで拭いたりした後は、必要に応じて塗り直しましょう。

#### 顔

- 1 手のひらに適量とり、額・両頬・鼻先・あご先・両目尻の下に点でおきます。
- 2 顔の中心から外に向かって、ムラなく均一にのばします。額や両頬、鼻先など、日焼けしやすいところは重ねづけします。



顔の中心から  
外に向かって  
のばします。

#### ▶ Movie

顔・体への塗り方を紹介しています。



## ケガ・虫刺され

- ▶ 治療中は抵抗力が落ちているため、ケガや虫刺されなどのちょっとした傷から感染を引き起こしやすく、炎症が広がることもあるので注意が必要です。
- ▶ 傷ができてしまった場合は、水で汚れを洗い流し、痛みや赤みなどが強くなったら、医師や看護師に相談しましょう。

## 水仕事・掃除



- ▶ 手が汚れやすい作業や水仕事をするときには、ゴム製やビニール製の手袋を着用するとよいです。

手などが汚れたときは、ていねいに洗い、忘れずに保湿しましょう。

## 衣類・装飾品

- ▶ 通気・吸湿性がよく、体をしめつけのないものを選びましょう。肌着など直接肌に触れる衣類は、コットンなどの刺激の少ない生地がおすすめです。
- ▶ 治療によって、時計やアクセサリーなどが刺激になることもあるため、肌をよく観察して異常があればすぐに外すようにしましょう。
- ▶ パジャマや寝具は定期的に変換・洗濯し、清潔を保ちましょう。

## ひげ剃り

- ▶ ひげ剃りは肌を傷つけないようにするため、カミソリではなく、電気シェーバーを使用しましょう。
- ▶ 剃る前にシェービングジェルや蒸しタオルなどで、ひげや肌を柔らかくすると肌への負担が軽くなります。



ひげ剃り後はしっかりスキンケアをしましょう (p.6参照)。

治療中は肌を保護することが大切ですが、あまり神経質にならず、「なるべく気をつける」くらいの気持ちで過ごしましょう。

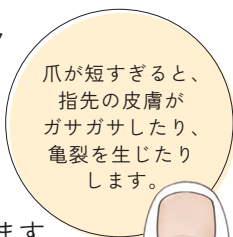
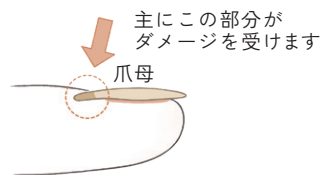
## 爪にはどんな役割があるの？

爪は、指先を保護する以外にも、物をつかんだり、服のボタンを閉めたり、細かい作業を行いやすくするなど、重要な役割を担っています。

### どんな影響があるの？

抗がん薬は分裂が活発な細胞に影響します。爪をつくっている爪母細胞も抗がん薬の影響を受け、爪の変色や変化(スジが出る、割れやすくなる)が起こります。

その他、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬によっても影響を受けます。



### 正しい爪の切り方

- ▶ 入浴後など、爪が柔らかい状態で切ります。
- ▶ 爪は長すぎても短すぎてもよくありません。スクエアオフといわれる形に爪を切ると巻き爪が予防できます。
- ▶ 爪先の角がとがったり、ガタガタしたりしないよう、ネイルファイル(爪やすり)で角を削り、整えましょう。
- ▶ 普通の爪切りだと爪が割れてしまう場合は、ネイルファイルを使うとよいです。



爪の先端をまっすぐ切り、左右の角を少し落とします。



### ◆ エメリーボードを使いましょう

ネイルファイルは大きくわけて4種類あり、その中の1つであるエメリーボードは爪の長さや形を整えるときに使用します。厚みが薄いのが特徴です。

爪のまわりに痛みや赤みなどがある場合は、放置せず、医師や看護師に診てもらいましょう。

# 爪のケア



## ▶ Movie

爪のケアの方法を紹介しています。

- ▶ 治療中は、爪の凹凸や変形、爪割れ、二枚爪などの副作用が出ることがあります。
- ▶ 爪や手指が乾燥しないように、こまめにネイルオイルやハンドクリームを塗りましょう。
  - ネイルオイルは爪やその周囲の皮膚を保湿するオイルです。
- ▶ 一般的に販売されているマニキュアには「ベースコート」「ネイルカラー」「トップコート」があります。それぞれ役割があり、正しく使うことで、効果的に爪を保護することができます。



※爪のまわりに痛みや炎症があるときは医師や看護師に相談してください。

## ▶ 爪が変色したら

### マニキュアを塗る

爪の色素沈着が気になるときはマニキュアを塗るとよいでしょう。1週間に1回は塗ったマニキュアを除去して、爪を休めましょう。



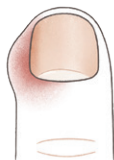
病院でパルスオキシメーターを使用することがありますので、治療中はマニキュアを塗らない指を1本だけ残しましょう。

※ジェルネイルは爪の表面を削るため、爪の変化や感染症を起こしやすい治療中はおすすめできません。

## ▶ 爪まわりに炎症ができたなら(爪囲炎)<sup>そういえん</sup>

爪囲炎は、手や足の爪のまわりが赤く腫れ、痛みを伴う炎症のことで、悪化すると浸出液が出ることもあります。このような症状があらわれたときは、医師や看護師に相談しましょう。

爪囲炎の悪化を防ぐためのテーピングの方法があります。動画を参考にしてセルフケアを行いましょう。



## ▶ Movie

爪のテーピングの方法を紹介しています。



指先は目につきやすく、物の受け渡しや名刺交換のときなど気になることが多いです。爪の状態をよく観察して、気になったときは自分が過ごしやすように工夫してみましょう。

## なぜ脱毛するの？

抗がん薬は分裂が活発な細胞に影響を与えます。細胞分裂が活発な毛母細胞(毛をつくるもとになる細胞)は、抗がん薬の影響を受けやすく、そのため脱毛が起こります。

脱毛の程度は、抗がん薬の種類や量、治療期間によって異なります。薬の種類によって脱毛しやすいもの、しにくいものがあり、必ずしも脱毛するわけではありません。放射線治療は局所治療であるため、放射線をあてた部分に脱毛が起こります。

また、抗がん薬の場合は、髪の毛だけではなくまゆ毛やまつ毛、全身の体毛も脱毛することがありますが、多くの場合は治療が終わると再び毛が生えてきます。

## 治療決定～脱毛・発毛まで

治療日の決定

治療開始

約2～3週間

脱毛

脱毛が始まり、髪の毛の量が少なくなってきました。抜け方や抜ける量は、薬の種類や量、放射線をあてる部分や総線量、治療期間によってさまざまです。

治療終了

約3～6ヵ月

発毛

脱毛前と比べて髪質が変化することや、頭頂部や前髪は伸びにくいこともあります。

約8ヵ月～1年

自毛回復

髪の毛の状態が回復するまでの期間は人によってさまざまです。

1ヵ月に  
約1cmの  
ペースで髪が  
伸びます。



# 髪の毛のケア

## ▶ 脱毛前

- ▶ 脱毛が始まる前に、髪を短くカットしておくのと抜け毛の処理がしやすくなったり、「たくさん抜けた」という印象が軽減します。

脱毛が始まる前に、自分にあったケアをおきましょう。



## ▶ 脱毛中



- ▶ 頭皮を清潔に保ちましょう。清潔に保っていないと、毛穴が詰まるなど皮膚トラブルの原因になります。
- ▶ シャンプー前に、ぬるめのお湯で予洗いをし汚れを落としましょう。シャンプーはよく泡立てて、泡で頭皮や髪をやさしく洗いましょう。
- ▶ お手入れ方法などは、治療前から変える必要はありません。

- ▶ 治療中は頭皮が敏感になっています。外出時はウィッグ、帽子、スカーフ、バンダナなどを活用して、保護しましょう。紫外線対策としても、ウィッグや帽子が役立ちます。冬は寒さ対策にもなります。
- ▶ 家で過ごすときは、手軽に使えるコットンの帽子やバンダナ、タオルを巻くと、頭皮を保護することができます。



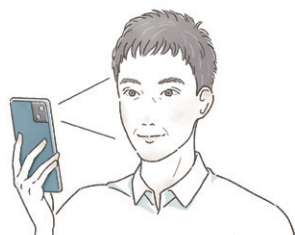
治療内容によって脱毛の程度はさまざまです。  
治療内容が決まったタイミングで、医師に脱毛について話を聞いておくとよいでしょう。

# ウィッグを用意したいと思ったら

ウィッグは「医療用」「おしゃれ用」と分類されることがありますが、特に決まった基準はありません。ウィッグについて知りたいと思ったら、まずは病院内でウィッグに関する相談窓口がないか、医師や看護師に聞いてみましょう。

## すぐに購入せずに、 いろいろと試着をしてみましょう

- ▶ フィット感や重さなど、つけ心地の好みは人それぞれです。自分にあったウィッグを見つけるために、まずは試着をおすすめします。
- ▶ 試着した状態で前・横・後ろの写真を撮って確認するとよいでしょう。一人で決めず、撮った写真を見ながらご家族と相談するのもおすすめです。



脱毛が始まる前に  
写真を撮っておくと、  
ウィッグをつくる  
ときの参考に  
なります。

## いろいろ選べる！ウィッグの種類

種類	特徴	安い ← 価格 → 高い
人工毛 (合成繊維)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ お手入れが簡単</li> <li>○ 軽い</li> <li>△ 熱や摩擦に弱い</li> <li>△ 人工的に見える</li> </ul>	既製品 セミオーダー オーダーメイド
ミックス (人工毛+人毛)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 両方の髪質の強みを活かせる</li> <li>○ セットしやすい</li> <li>△ 熱や摩擦に弱い</li> </ul>	既製品 セミオーダー オーダーメイド
人毛	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自然に見える</li> <li>○ パーマ、カラーリングができる</li> <li>△ ブローとセットが必要</li> <li>△ 重い</li> </ul>	既製品 セミオーダー オーダーメイド

洋服を選ぶときと同じ感覚で大丈夫！

見た目、値段、つけ心地など、自分にあったウィッグを選びましょう。

# ウィッグの確認ポイント



▶ **Movie**  
ウィッグのお手入れ方法を紹介しています。

## ▶ 価格

▶ 数千円～数十万円のものまでさまざまです。

## ▶ サイズ調整

▶ 治療中は髪量が変化します。サイズ調整できるウィッグもあります。

## ▶ ウィッグの特徴(裏側の構造、分け目、つむじなど)

▶ 試着して、見た目やつけ心地に違和感がないか確認することをおすすめします。

## ▶ 暑さ・汗対策

▶ 治療のタイミングによっては、暑い夏にウィッグを使うことがあるかもしれません。保冷剤や冷却シートを使ったり、汗を吸収しやすい布(ハンカチなど)をウィッグと頭皮の間に挟んだりして対策しましょう。

## ▶ ウィッグの助成制度

▶ ウィッグ購入時に利用できる助成制度を設けている自治体もあります。

▶ 助成制度の有無、申請方法・条件は自治体により異なるため、お住まいの自治体に問い合わせたり、ホームページを確認したりするとよいでしょう。



助成制度の情報を紹介しています。



季節やシーン別にウィッグや帽子を着用したファッションと、お役立ち情報を紹介しています。



ウィッグ協力：

**Aderans**

# まゆ毛・まつ毛

## まゆ毛・まつ毛も脱毛するの？

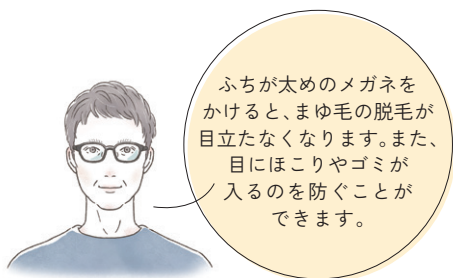
髪の毛と同様に、使用する抗がん薬によってまゆ毛・まつ毛が抜けることがあります。治療を開始してから約2~3週間後に髪の毛が抜け始めたあと、まゆ毛・まつ毛が抜けることが多いとされているので、焦らずに準備をしましょう。

## まゆ毛・まつ毛が抜けるとどうなるの？

- ▶ まゆ毛・まつ毛は、額から流れる汗をせき止めたり、ほこりや小さなゴミが目に入るのを防ぐ役割があります。また、まゆ毛は顔の表情筋の上にあるため、人の感情を伝える役割も担っています。
- ▶ まゆ毛・まつ毛が抜けると、目元の印象を変えるだけでなく、目を守る役割が果たせなくなります。

## まゆ毛・まつ毛は髪の毛よりも早く回復します

- ▶ 髪と同様、治療が終わると、多くの場合、まゆ毛・まつ毛も生えてきます。
- ▶ 約4~6ヵ月後が回復の目安となり、髪よりも早く戻ることが多いようです。



- ▶ まゆ毛を描いたことがない人は、脱毛前から練習しておくといでしょう。

まゆ毛・まつ毛の脱毛は、人の表情に影響を与えます。メイクを検討する際は、「きっちり」メイクしようと思わずに、不自然に見えないくらいのケアを意識しましょう。

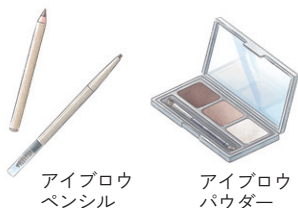
# まゆ毛の描き方



▶ Movie  
まゆ毛の描き方を  
紹介しています。

まゆ毛・まつ毛は一度にすべて抜ける  
わけではなく、少しずつ脱毛していきます。

[ 用意するもの ]



アイブロー  
ペンシル

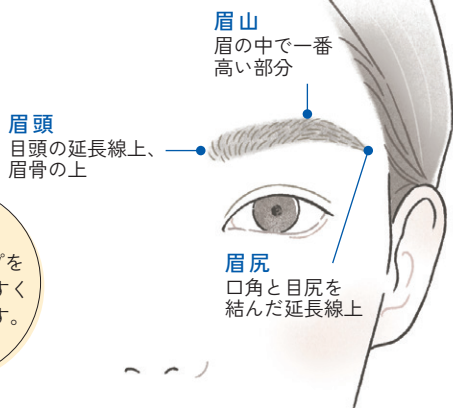
アイブロー  
パウダー



ブラシ・チップ

柄が長めの  
ブラシやチップを  
使うと、持ちやすく  
描きやすいです。

[ まゆ毛の基本の形 ]



## 一部抜けたとき

まゆ毛が残っている時期は、薄くなった部分に色を足すように描いて  
いきます。

- 1 アイブローパウダーを小指またはブラシで少量とり、  
薄くなっているところに色をのせていきます。
- 2 何度か重ねづけしながら色の濃さを調整します。



しっかり描きたい  
場合は、毛の流れに沿って  
アイブローペンシルで  
一本一本短く描くと  
よいでしょう。



## ▶ まゆ毛を描くのが苦手な人は...

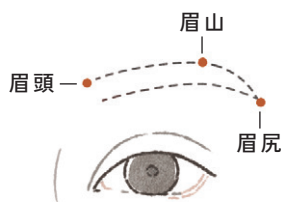
まゆ毛の位置を決めてポンッとスタンプする「まゆ毛  
スタンプ」や、貼るだけで簡単な「まゆ毛シール」、  
なぞるだけでまゆ毛が描ける「テンプレート」などを  
使ってみるのもおすすめです。



## ほぼ脱毛したとき

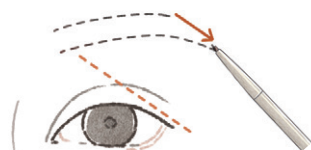
- 1 眉山、眉尻、眉頭の位置を確認します。最初に眉山を決めると描きやすいです。

びっくりした顔をしたときに凹むところが眉山の目安です。

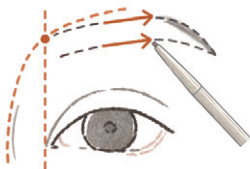


- 2 眉山から眉尻へ、まゆ毛の上のラインをアイブローペンシルやパウダーで少しずつ描いていきます。

目のフレームの角度に対して平行にするときれいなラインになります。



- 3 眉頭の位置は目頭の延長線上で、眉骨の上にあります。眉頭から眉山へつなげるように上のラインを描き、その後、下のラインも描きます。



- 4 眉尻の太さを整えたら、ラインの内側を埋めるように色をのせていきます。

ブラシを使ってぼかしたりすると、全体のバランスが整いやすくなります。



表情筋の位置からまゆ毛が外れると、動かないまゆ毛になり、表情に違和感が出てしまいます。

眉頭の位置をあわせ、左右のまゆ毛の高さをそろえるだけで、左右非対称でも気にならなくなります。

# まつ毛の描き方



▶ Movie  
まゆ毛やまつ毛の描き方を紹介しています。

[ 用意するもの ]

アイライナーにはペンシルタイプやリキッドタイプがあります。描き慣れていない人はペンシルタイプがおすすめです。



アイライナー



アイシャドウ



チップ

## まつ毛が脱毛したときの工夫

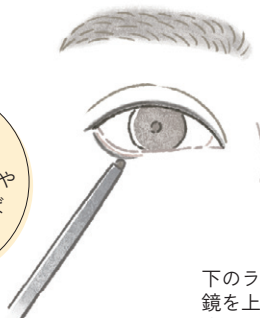
黒のアイラインや濃い色のアイシャドウなどで、目元の印象を変えることができます。

- 1 アイライナーを使って、上まつ毛の粘膜と皮膚の境目を埋めるように描いていきます。
- 2 下まつ毛は目尻から1/3や黒目の下を描くとよいでしょう。



鏡の角度を斜め45度にするとうまく描けなくても、後でアイシャドウや綿棒でぼかせば大丈夫です。

うまく描けなくても、後でアイシャドウや綿棒でぼかせば大丈夫です。



下のラインを引くときは、鏡を上を持ち、上目づかいにすると描きやすくなります。



## ▶ まつ毛の脱毛により、まつ毛エクステはできません

治療中は皮膚がデリケートになっているため、つけまつ毛も避けたほうがよいでしょう。

しっかりしたフレームのメガネをかけると、目元がカバーができ、目に入るゴミを防ぐこともできます。

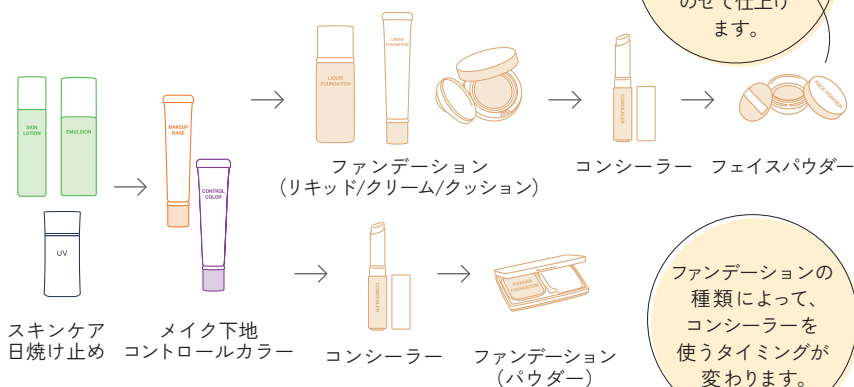
風の強い日や自転車に乗るときなどは、普段メガネをかけない人も、「だてメガネ」をかけて目を守るとよいでしょう。

# メイク

## ベースメイク

治療によって、肌のくすみやシミ、クマが出ることがあります。多くの場合、治療が終われば徐々に薄くなっていきます。気になるときはメイクでカバーしましょう。

### ベースメイクの基本の順序



### ●メイクに慣れていない人におすすめ

「BBクリーム」「カバーファンデーション」といった、メイク下地・ファンデーション・美容液・日焼け止め・コンシーラーなどの効果がひとつにまとまったものもあります。簡単に顔色を明るくしたいときにおすすめです。



メイクをすることで、顔色がよく見え、気持ちも前向きになります。メイクの仕上げに鏡を見て、思いっきり笑ってみましょう。



▶ Movie

メイクの仕方を紹介しています。

# くすみ・シミ・クマが 気になったら

抗がん薬によっては、治療回数を重ねるごとに肌に影響が出やすくなります。ファンデーションを塗る前にコントロールカラーやコンシーラーを塗ることで肌色のコントロールができます。

## 全体的にくすみが気になるとき

▶ コントロールカラーを使用すると、顔色が明るくなります。



コントロールカラー



ピンク系、ラベンダー系、オレンジ系など血色を伴う色を使うと顔色が明るく見えます。

## 部分的にシミ・クマなどが気になるとき

▶ コンシーラーを使用すると、気になる箇所のケアができます。



コンシーラー

### ▶ ファンデーションのつけすぎに注意！

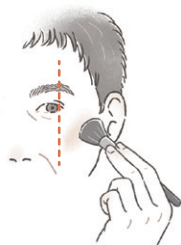
顔色が優れないときでも、ファンデーションの使用量は増やさず、コントロールカラーやコンシーラーを使うことで、自然にカバーすることができます。

### ▶ チークを加えると、顔全体が明るい印象になります

- ▶ チークは顔色をよく見せる効果だけでなく、顔を立体的に見せることができます。
- ▶ 肌なじみがよく、健康的な印象を与えるオレンジ系がおすすめです。

- 1 チークパウダーを薄くブラシに取り、頬骨の高い位置からつけ始めます。
- 2 少しずつ重ねるようにつけていきます。黒目の内側に入らないように注意しましょう。

指の第一関節を押さえた時の赤みが、自然な血色の目安になります。



粉のとりすぎに注意しましょう。特に男性は、薄くつけると自然な仕上がりになります。

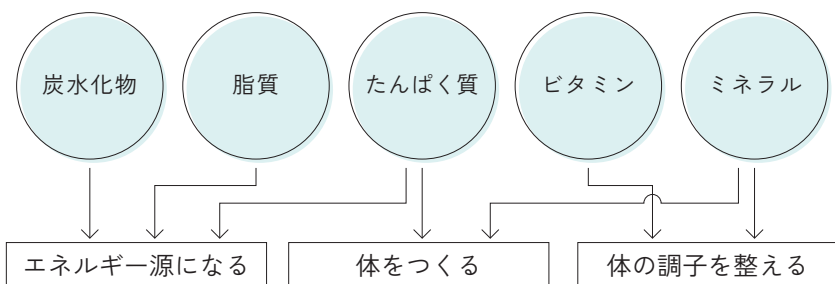
# 食事

## 食事の工夫

体力を維持するため、感染を防ぐため、また体に必要な栄養素を不足させないためにも、バランスのよい食事をとるようにしましょう。

## 五大栄養素とは？

食品に含まれる栄養素のことで、その中でも健康維持に欠かせない栄養素を「五大栄養素」といいます。各栄養素にはそれぞれ異なるはたらきがあり、バランスよく摂取することで健康を保つことに役立っています。



## 食事のバランスを整える

- 1 主食、主菜、副菜の3つをそろえる。
- 2 1日コップ1杯(200ml)の牛乳(乳製品)をとる。
- 3 1日1皿の好きな果物を食べる。

### 副菜

- ビタミン
- ミネラル



### 主菜

- たんぱく質
- 脂質



### 主食

- 炭水化物



+



食欲がないときに無理に食べる必要はありませんが、食欲が回復したときにはバランスのよい食事をとることが大切です。

不安や悩みがあれば、医師や看護師、薬剤師、栄養士に相談しましょう。食事指導があった場合は、その指示に従って食事を取りましょう。

# 食べたいものを食べたいときに、おいしく楽しく食べる

治療により、食欲がない、食べにくいときは、それぞれの症状に応じて食事の内容を工夫しましょう。料理を負担に感じるときは、市販のものを活用するなど、なるべくストレスをためないようにしましょう。

## ▶ 食欲がない...

### おすすめの食事

冷たいもの、のどごしのよいもの

例) 酢の物、梅がゆ、冷たい素麺・蕎麦、フルーツの盛り合わせなど

## ▶ 吐き気がある...

### おすすめの食事

さっぱりしたもの、のどごしのよいもの

例) 冷たい素麺・蕎麦など



## ▶ 味覚が変わった...

### おすすめの食事

味がはっきりしているもの、だし・酸味がきいたもの

例) ラーメン、冷たい素麺・蕎麦など



## ▶ 口内炎ができた...

### おすすめの食事

口当たりのよいもの、しみにくいもの、薄味のもの

例) 卵雑炊、冷たい素麺など



## ▶ 嗅覚が変わった...

### おすすめの食事

においの強い食品や料理を避ける、電子レンジなどを使って調理時間を短くする

例) 冷たい素麺、野菜の煮物など



おすすめレシピを紹介しています。

お気に入りの音楽をかけたり、いつもと違う場所で家族や友人と一緒に食事をとったりして、気分や環境を変えることで、楽しく食事ができるかもしれません。

# 運動

## 治療中も適度な運動をしましょう

- ▶ 適度な運動は、筋力を維持したり、体の代謝を活発にしたり、ストレスを減らしたりします。
- ▶ 治療の種類や状況によって、適切な運動量が異なりますので、ご自身の状態にあわせて体を動かしましょう。

### 運動する前に、必ずチェック！

1つでも当てはまる  
ときは運動を中止  
しましょう。

- 体温が38度以上ある
- 息切れ、めまい、動悸がある
- 体のどこかに痛みがある

無理をせず、その日の体調にあわせて行いましょう。

### 運動するメリットは？

適度な運動により、身体機能が高まり、生活の質(QOL)の向上や倦怠感の改善も期待できます。運動習慣がない人も、気分転換を兼ねて体を動かしてみましょう。

### どのような運動をすればよいの？

- ▶ 有酸素運動 ウォーキング、自転車、軽いジョギング、ダンス、エアロビクス、水泳 など
- ▶ 筋力トレーニング 腹筋、腕立て伏せ、スクワット、ダンベル運動 など
- ▶ ストレッチ 首、肩、腕、股関節、ふくらはぎ など



おすすめは

- ・中等度\*の有酸素運動 週150分以上
- ・筋力トレーニングやストレッチ 週2~3日(1日おき)の運動です。

ただし、自分にあった方法や、適切な回数については、医師や看護師、リハビリテーションスタッフに確認しましょう。

\*中等度とは「少しきつい」と感じる程度で、息が切れるくらいの早歩きが目安です。

## あなたの体格と適正体重は？

身長と体重から肥満度を示すBMI (Body Mass Index) を計算してみましょう。



▶ Movie  
治療中にもできる運動を紹介しています。

$$\text{体重} \text{ kg} \div \left( \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \right) = \text{BMI}$$

例) 身長165cm、体重60kgの場合  $60(\text{kg}) \div (1.65 \times 1.65(\text{m})) = 22.0$

男性はBMI 21~27、女性はBMI 21~25の範囲になるように、体重の増減をチェックする習慣をつけましょう。

cm \ kg	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
140										
145										
150										
155									肥満	
160				ふつう						
165										
170	やせ									
175										
180										

やせ: BMI 18.5未満、ふつう: BMI 18.5~25未満、肥満: BMI 25以上

## 治療内容によっては…

治療中は体重が減少するだけでなく、増加することもあります。原因は、薬による影響や薬の副作用による活動量の低下など、さまざまなことが考えられます。体重の増加や運動不足は、体力や筋力が低下したり、生活習慣病のリスクを高めたりすることがあります。

適正体重を維持するために、ウォーキングや水泳など全身を使った有酸素運動がおすすめです。

運動をするときは、必ず医師や看護師に相談のうえ、行ってください。

# よくある疑問・お悩み

大好きな温泉に行きたいのですが、手術による傷あとが気になります。何かよい工夫はありますか？

入浴時間は浴場が混まない食事の時間帯を選んだり、乳がんの方は市販の専用入浴着(バスタイムカバー)を着用するなど、人目を気にせず温泉を楽しめるよう工夫してみましょう。

周囲の目が気になるのは、①脱衣所、②洗い場の2カ所です。

## [ 脱衣所 ]

タオルや腕で手術したところを覆います。

## [ 洗い場 ]

手術した方が壁側にくるような場所を探します。なければ洗い場の椅子に腰掛けてからタオルや腕を外します。

## [ 入浴時 ]

浴槽までタオルや腕で覆って、入浴する瞬間に外します。

薬の影響で爪の変色があり、名刺交換や資料説明など、人前に手を出すのが恥ずかしいです。  
何かよい方法はありませんか？

爪は人の目につきやすく、自分からも見えやすいので、気になる人も多いと思います。爪の変色は市販のマニキュアでケアできます。

爪のケアは、下記をご参照ください。

▶ 正しい爪の切り方、爪のケア:p.10~11

▶ マニキュアの塗り方 [▶ Movie](#)



爪の状態を悪化させないために、日頃から爪をケアしましょう。



▶ Movie  
治療中にもできる  
運動を紹介してい  
ます。

顔・手・体

爪

髪

まゆ毛・まつ毛

メイク

食事

運動

疑問・お悩み

## 乳がん手術後の皮膚の突っ張り感や腕の上がりにくさが 気になりますが、安静にした方がよいのでしょうか？

乳がん手術後のケアのポイントは、①ストレッチ、②保湿です。

手術をした側の腕が上がりにくくなる場合がありますが、術後早期(手術3日後～1週間程度)から少しずつ動かして腕を動かす範囲を広げていきましょう。ご自宅でも肩関節や脇腹のストレッチを行うことが大切です。

また、リンパ浮腫の悪化を防ぐためにも、肩関節や肘関節を動かしてリンパ液の流れを促進する運動を行きましょう。窓拭きや洗濯物を干すなどの家事の中でもストレッチができます。

※運動をするときは、必ず医師や看護師に相談のうえ、行ってください。

## 分子標的薬による治療を行っている、口のまわりやあごにも ざ瘡様皮疹が出ています。ひげ剃りをしてよいですか？

肌を清潔に保つためにもひげ剃りは行いましょう。肌を傷つけないようにするため、カミソリではなく電気シェーバーをおすすめします。

※強い炎症や痛みがある場合は、医師や看護師に相談しましょう。

ひげ剃りの  
後は、保湿剤で  
肌の保護を  
しましょう。

## 抗がん薬の治療中に運動やスポーツを快適にするコツ を教えてください。

ピンやクリップを使ったり、ターバンで固定したりするとウィッグが安定します。ネックウォーマーを帽子のようにかぶるのもよいでしょう。ネックウォーマーは頭頂部が開いているので、スポーツをしているときでも頭に熱がこもらず快適に楽しむことができます。



その他の質問は  
こちら

気になることがあれば、医師や看護師、  
薬剤師に聞いてみましょう。

## 監修者からのメッセージ



西澤 綾先生

がん・感染症センター  
都立駒込病院  
皮膚科・皮膚腫瘍科 部長  
アピアランスケアセンター  
副センター長

外界のさまざまな刺激から私たちを守る皮膚。一方で、皮膚は私たち自身の身体の変化だけではなく、心の健康も映し出す鏡にもなります。とりわけ人前に出る機会の多い指先に起こる爪囲炎<sup>そういえん</sup>は、生活の質を落とす原因にもなります。

皮膚の専門家の視点から、実践しやすい日ごろのケア、処置をご紹介します。本冊子をお手に取り参考にしてください。



片岡 明美先生

がん研究会有明病院  
乳腺センター 乳腺外科医長  
トータルケアセンター  
患者・家族支援部  
サバイバーシップ支援室長

がん治療による脱毛や肌荒れ、手術のキズ、体型などの外見の変化は、ご自分の気持ちだけでなく、対人関係や仕事にも影響することがあるため、その対応は社会生活を送りながら治療するうえでとても大事な問題だと思います。

本冊子を活用して、治療前から早めに予想される外見変化に備え、対策をとられることで、少しでも心地よく治療を乗り越えられるサポートができれば嬉しいです。治療に向き合うあなたを応援します！



渡邊 知映先生

昭和医科大学 保健医療学部  
看護学科 教授  
昭和医科大学医学部  
乳腺外科 兼任

治療による外見上の変化に対しては、普段のスキンケアやちょっとした工夫でずいぶんと生活しやすくなるものです。大切なのは、日々の暮らしのふとした瞬間に自分らしさを感じられることだと思います。

本冊子やサイトに込めた治療中・治療後の生活を豊かにするためのヒントが、日々の生活に彩りや和みをもたらしますように。



## 濱口 恵子 先生

がん研究会有明病院  
トータルケアセンター  
サバイバーシップ支援室  
がん看護専門看護師

がん治療により、さまざまな外見変化を体験することがあります。そのため、治療が始まる前から、いつ、どんなことが予測されるのかを医療者に尋ね、本冊子・サイトを活用していただき、苦痛が少ない状況で、少しでも自分らしく生活していただけますようにと心から願っています。

どうか一人で悩まず、医師や看護師、薬剤師などの医療者や、お近くのがん相談支援センターに相談してください。病院の中にはサポーターがたくさんいます。



## 中村 美穂 先生

がん研究会有明病院  
トータルケアセンター  
患者・家族支援部  
看護師長

がん治療に伴う外見の変化により、悩んだり落ち込んだり、周囲の視線が気になって外出を控えたり、生活を楽しむことを忘れがちになっていませんか。

本冊子では、治療による外見の変化に関する正しい知識や対処方法、生活の工夫をご紹介します。外見が変化した新しい自分を好きになり、一人ひとりが大切にしていることを諦めることなく、「自分らしく」胸を張って社会生活を送るための一歩が踏み出せるようにサポートしていきたいと思っております。

(順不同)

がん治療中の外見(アピランス)ケアの情報を  
「Nagomi time」サイトでもご紹介しています。

本冊子とあわせてぜひご活用ください。

<https://nagomi.fancl.co.jp>

株式会社ファンケル 〒231-8528 横浜市中区山下町89-1



お問い合わせはこちらから

<https://nagomi.fancl.co.jp/contact>



FANCL