



アピアランスケア講座 開催しました。

11月のがんサロンは当院乳がん看護認定看護師よりがん患者さんのためのアピアランス（外見）ケアについてお話がありました。がんの治療に伴うアピアランスケアはがん患者さんのお悩みの一つです。アピアランスケアの基本となる**脱毛**、**メイクアップ**、**補整下着**について、内容を一部ご紹介します。

☆脱毛（ウィッグの選択）

・化学療法後、脱毛した場合は**ヘアキヤップ**を使用すると便利です。
・ウィッグを選ぶ時、自分に似合うデザインを選び、予算に合ったもので、かぶり心地がよいと思うものを選びましょう。

☆メイクアップ

・健康的な顔色に見せるために、額と鼻のラインに**丁字にほお紅（チーク）**をいれるときれいにみえます。
・眉毛はシルタイプのものも市販されているのでご活用ください。

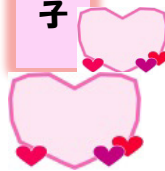
☆補整下着（3種類）

①ウレタンパッド
安価ですが耐久性がないです。
②シリコンパッド
耐久性はありますが比較的高価です。
③エピテーゼ（人工乳房）
運動時や温泉に入る際にも使用できますが高価です。

レクチャーを終わって 感想をいっしょ



ウィッグの見本やケア帽子などを試着でき今後の参考にになりました。まだ治療を開始されていない方も、治療に伴う副作用での外見ケアの心配が和らいだと言われていました。補整下着のシリコンパッドは、軽すぎないため、ずれにくく、実際に取って感触を確かめられたのも好評でした。
サロンの後、参加者同士でも活発に意見交換をされて、またぜひ参加したいとの声も聞かれました。

サロンの様子



がんの冊子のご案内

がん相談支援センターには、がんに関する冊子を豊富に取りそろえています。
*神奈川県がん疾病対策課発行の「がんサポートブック」の最新版が届きました。がんに関する地域の療養情報や相談窓口のご案内など、患者さんにとって役立つ情報が掲載されています。
必要な方は患者総合支援センターのスタッフまでお声かけください。

 ふじキュン
国立がんセンターの冊子です。必要な方はお声かけください。
↓


がんサロンの予定

- ☆12月18日（水）
交流会・情報交換
 - ☆1月15日（水）
リンパ浮腫について
講師 当院緩和ケア認定看護師
 - ☆2月19日（水）
交流会・情報交換
 - ☆3月19日（水）
がんゲノム医療って何ですか？
講師 がん看護専門看護師
- 場所・・・東館4階講堂
対象・・・がん患者さん・ご家族
時間・・・午後2時～3時半

がん体験者による ピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話をがん体験者（ピアサポーター）が個別に伺います。どうぞお気軽にご利用ください。

1月9日（木）	23日（木）	15日（水）
2月5日（水）	19日（水）	27日（木）
3月5日（水）	19日（水）	27日（木）
13日（木）	27日（木）	27日（木）

（場所）
東館1階患者総合支援センター
がん相談支援センター
（Nブース）
（時間）午前11時～午後4時

編集後記

師走に入りましたが、寒暖差もあつたりと、冬に向けて体調をくずしやすい時期です。温かいものを食べたり、身体を冷やさないようお過ごしください。
（がん相談支援センター担当一同）

