

# 平成 28 年度 助成事業 成果報告書

事業名：がん患者を闘病中から再就職支援まで

アピアランス（外観）サポートで繋げる

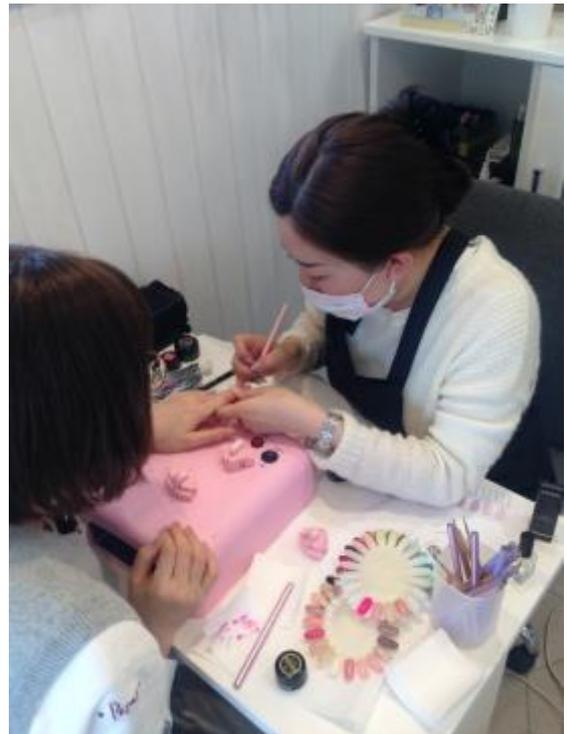
NPO 全国福祉理美容師養成協会

アピアランスサポートセンターあいち



～ネイルケア・フット・ハンドリラクゼーションワンコイン（500円）  
サービス提供について～

- ①時期：2016年6月～2017年3月まで
- ②場所：愛知県名古屋市千種区鹿子殿3-3ニューゴールデンビル1F  
アピランスサポートセンターあいち
- ③対象者：がん患者、及び入院中の患者の家族述べ133名が利用
- ④内容：入院・通院中の患者や、入院患者の付き添いで疲れている家族向けに、  
500円で1時間ほどのネイルケアやリフレクソロジーが受けられるサービス  
を提供。リラックスしながら、看護師に気軽に相談できる環境を提供。親子で  
の来店、姉妹での来店もあり患者と患者を取り巻く家族にとってのリラクゼー  
ションの場となった。



医療者としても病院内では患者、家族とゆったりとした時間を過ごすことができ  
る環境がなく、ストレスを感じるが多かったが院外においては他業務の  
割り込みがなく向き合える時間を持つことができた。このことは患者、家族に  
とっても時間をとって向き合ってもらえたという安心感や満足感を生み、自己  
肯定感が強まると考える。

～患者向け講座実施（あび会）について～

- ①時期：2016年7月～2017年2月まで、合計10回
- ②場所：愛知県名古屋市千種区鹿子殿3-3ニューゴールデンビル1F  
アピランスサポートセンターあいち
- ③対象者：がん患者 全回参加者総数 65名
- ④内容：毎回、テーマレクチャーの後にお茶会を開催。  
以下各回詳細について記載。

第一回「眉毛プレートを作ってみよう」 担当：看護師

参加者：5名

抗がん剤治療により眉毛も脱毛することから、眉毛が上手く描けなくなるという悩みを持つ患者さんが多い。眉毛のテンプレートは市販のものもあるが、眉は骨格によって個人差のあるパーツでもあるため自分に合った好みの眉の形で自作の眉毛プレートを作製した。



アンケートより

「治療中であるということ話すのが嫌なので、眉毛がなくなった状態でデパ

ートなどで化粧品を買うことは心理的に負担がある。」

「文字だけのレクチャーよりも実際に体験して、指導してもらえるとわかりやすい。」

「一人一人にきっちり向き合ってもらえて、丁寧にしてもらえたと感じとてもうれしかった。」

## 第二回「ウィッグの暑さ対策、アレンジ方法」担当：看護師、美容師

参加者：7名（子連れ参加あり）

ウィッグの暑さ、汗対策として、ドラッグストアなどで手に入る市販のケア用品で刺激が少ないもの、便利なものをご提案。クール素材の生地を使用した手作りのインナーキャップをプレゼントした。美容師からは首回りの毛をまとめる方法や、ショートウィッグでも前髪を少しアレンジすることで涼しげでイメージがかわる方法を提案。夏祭りなど季節のイベントにも参加できるようなアップスタイルについても提案した。実際に参加者の着用しているウィッグを全員アレンジ。体験してもらった。



アンケートより

「ウィッグのアレンジはしたことがなかった。アレンジするという発想がなかった。」

「短いウィッグでも前髪を少し編むなどのアレンジで気分転換ができると知った。前髪で視界が暗かったのが明るくなって気分があがった」

「ウィッグの夏の暑さは本当に辛い」

### 第三回「アロマオイルでリラックス」 担当：アロマセラピスト（看護師）

参加者：11名（2部制にて対応）

アロマセラピーの効能について、治療中に良いもの、避けた方がよいものなどもレクチャー。好きなアロマの香りをブレンドしてハンドクリームを作製した。簡単にできるリラックスセルフマッサージとして、オイルを使ったハンドマッサージの講習も実施した。



アンケートより

「アロマについて興味はあっても治療中にどのように取り入れていけばいいのかわからなかったのが知れてよかった。」

「病気であること、治療中であることを伝えずにお店に行くのは不安だけど、伝えるのは負担を感じるため、わかってくれていると安心して参加できる。」

「ホルモンの働きを良くするものなどは乳がんの時は避けたほうがいいのか」

と感じた。」

第四回「ハンド&ネイルケア」 担当：ネイリスト

参加者：9名（ネイリスト2名体制で2グループに別れて実施）

抗がん剤治療中に起こる肌の乾燥や爪のトラブルに対して、自分でできる乾燥対策や日々のネイルケアの方法、負担の少ない爪の整え方をレクチャー。

少人数の2グループにわけ、ネイリストが直接指導しながら実際にケアをしてもらった。



アンケートより

「抗がん剤治療の冊子などにネイルケアについて書かれていることがあったが、文字の情報のみで自分でやってみようと思えなかった。」

「爪の長さをヤスリで整えた方が負担がないと知っていたが、自分ではやり方がわからなかったし面倒なのでやっていたいなかった」

「爪の保湿の仕方など、知らなかったことを知れてよかった」

第五回「簡単ケア帽子作り」 担当：看護師

参加者：3名

脱毛中に使用する「ケア帽子」だが、市販のものは1つ2000円程度で洗い替えをたくさん持つには少し抵抗があるものも。負担感なく作れる方法で実際に作ってみた。簡単でかわいく、リラックスできるような帽子が低価格で作製できることが分かり、実際にご自分で作製した帽子をプレゼントした。



アンケートより

「自分でミシンや布を用意して、という準備が必要だとなかなか取りかかれませんが、道具が用意されている環境でみんなと一緒にできると楽しかった。」

「治療の中で必要となって購入するものは、本当に欲しいものではないことが多くお金を使うことへの罪悪感を感じることもありストレスも多い。」

第6回「簡単コサージュ作り」 担当：看護師

参加者：5名（うちベルギー財団ゲスト2名）

前回のケア帽子に付けられるようなコサージュを作製した。

指先に末梢神経障害が残る方などにも簡単に作れるように、針を使わない方法

でフェルトのお花を作製。



アンケートより

「帽子もコサージュも手作りすると楽しくて、可愛いものができると女性ならではの感覚が呼び起こされるように感じた。」

第七回「お灸、つぼ講座」 担当：鍼灸師

参加者：4名

治療中に鍼灸などを受けてもよいのかという問題については多くの患者が悩んでいる問題である。統合医療についての考え方や、安全な取り入れ方などについての話をする機会として鍼灸師を講師に迎え体験を交えた教室を行った。



アンケートより

「もぐさを自分で作ったり、生姜をつかったお灸をしたりして楽しかった。」

「手術や治療の内容で安全にできることは違えど、気持ちがいいなと感じることはストレスを軽減させることだと思う。」

「やってもいいのかなという心配を持ちながはよくないと思った。」

#### 第八回「ヘアメイク&写真撮影」 担当：美容師、プロカメラマン

参加者：4名

闘病中は外見的な変化や病気になってしまったという事実から自己肯定感が低くなることがある。ヘアメイクを施し、ウィッグも美容師によって整え、プロのカメラマンによって写真館で撮るような仕上がりの写真を撮影した。

複数人で行うことによって、他者からのフィードバックもあり自信に繋がる援助となった。



アンケートより

「ヘアメイクまでしてもらって、特別な気分になれた。」

「恥ずかしかったけど、すごく楽しかった。」

第九回「リンパ浮腫について」 担当：医療リンパドレナージセラピスト

参加者：8名

病気や治療によって、リンパ浮腫の可能性のある患者さんが多い（乳がん、子宮がんについては治療によってリンパ浮腫が起こりやすく、あびサポの患者層に多い）ため興味関心が高い内容である。病院での指導は退院前などに集団で行われることが多く、実際の日常生活を営む中でどうすればよいのか判断に迷うことがあるが、気軽にタイムリーに相談できる機会や場所は少ないのが現状である。医療リンパドレナージセラピストからリンパ浮腫がどうして起こるかという点から、どのようなケアが効果的か、何に注意して生活するといった講義があり、その後参加者からの質問悩みを受けた。



アンケートより

「日常生活の中で起こる細かな問題や悩みを相談できる場所がなく、不安を感じることも多かった。相談できる場所や人がいると知れて安心した。」

「入院中や外来のタイミングでは漠然としか説明が聞けなかった。」

「基本的な考え方がわかってよかった。」

「なんでもダメと思うのではなく、自分がしたいことを上手に安全にできる方

法を考えていけばいいと思えてうれしかった。」

第十回「ヘアメイク&写真撮影」 担当：美容師、プロカメラマン

参加者：9名（うち撮影なし3名）

前回のヘアメイク&写真撮影と同一内容。

前回の写真を見て参加を決めた方もいた。



アンケートより

「みんな変身して出てくるのをみて楽しかった」

「病気になってから写真をあまり撮っていないことに気がついた。」

毎回、テーマレクチャーの後にお茶会を開催。

病院内で行われる患者会とは違い、参加者の通院病院が異なることも良い刺激となったとの声が聞かれた。レクチャーについても講師との距離が近く10人以下の少人数制で行っているため、質問もしやすく学びが多く楽しく気軽に参加できたとのこと。

また、参加者は30代～50代の女性であり、近い年齢であることで悩みが共感

しやすくピアサポートの力がうまく働いていたと考える。

乳がんの患者が全体の9割を占めているが、その他の癌種の参加もあり、乳がんのように患者会が盛んではない癌腫の患者からのニーズもあることがわかった。

病院や自治体等が主催する患者の集いは高年齢化している状況が否めなく、若い世代の患者にとって、参加したいと思える内容でない場合もある。

また外来治療に移行されていることも多く、入院中とは違い患者同士が院内で交流する機会も少なく、医療者に相談する機会も同じく少なくなっている現状がある。外来治療中にも気軽にタイムリーに相談できる場所の存在はがんを持ちながらも安心して社会活動を営むために必要と考える。