

# 知って役立つ！アピアランスケア

がん化学療法看護認定看護師 道上 美貴

アピアランスケアとは、『医学的・整容的・心理社会的支援を用いて外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア』と定義されています。

がん治療は手術療法、放射線療法、薬物療法の3つの治療を組み合わせ行い、これらの治療は身体に侵襲性が高く、手術あとや皮膚炎などさまざまな見た目の変化が起こります。

見た目の変化に制限されることなく、治療前と同じような自分らしい生活を送れるようにするためのアピアランスケアが重要となります。



# —ケアの3つの基本—

## 保清

(いつでも手指は清潔に保つ。手を洗う際には爪の間も意識して!)

## 保護

(爪が傷つくと爪母にも影響を与える。爪をガードして! 刺激をさける)

## 保湿

(爪の根元や周辺に爪専用のオイルや保湿剤を塗布して!)

## 爪切りについて



- 爪切りを使用すると爪母に3~4kgの負担がかかるため、爪やすりを使用し爪に対して45度の角度でやすりを当ててください。

## 物理的な保護

- 手袋、靴下を着用しても良いでしょう



## 爪の黒ずみに対して



- ①ベースコートを塗布
- ②白色のネイルカラーを塗布
- ③その上から希望のネイルカラーを塗布

### ・ POINT ・

肌が色素沈着しているときは、少し明るめのピンク系やオレンジ系をつけると健康的に見えます。

黒ずんできている場合には、自然な爪色に近い色は、色が白すぎ、むしろ黒ずみを強調するので避けた方がよいです。変色やすじがある場合には、レンガ色のような赤褐色を用いるとよいです。塗ることに慣れない人はパール入りのカラーが扱いやすいでしょう。

## 爪の凹凸に対して

- ベースコートを2～3回重ね塗りしたり、爪の表面をなめらかに保ち、カラーの持ちを良くするリッジフィリングベースコートを使用しても良いでしょう。

マニキュアのツヤ感やテカリが気になる方用のケア商品もありますので、男性の方にもおすすめです。

脱毛、皮膚障害など、爪の変化に関すること以外の症状についても、いつでもご相談ください。

