



外見ケアで治療中でも自分らしく

分田貴子 東京大学医学部附属病院 がん相談支援センター副センター長(医学博士)

<プロフィール> 宮崎県出身。東京大学医学部卒。外科研修を経て、国立がん研究センターリサーチレジデント。免疫治療の研究で医学博士号取得。英国 Changing Faces スキンカムフラージュプラクティショナー研修修了。2013年より東大病院乳腺外科助教。現在、同病院がん相談支援センター副センター長兼任。

「外見ケア」とは？

これまで、がんの治療による脱毛や手術あとの見た目の変化は、「仕方がないもの」とされていました。しかし、傷あとを隠せるカバーメイクなど、ほんの少しの工夫によって、少なくとも治療前と同じような、自分らしい生活を送ることができることもあります。このような、見た目の変化に対するケアが、「外見ケア」です。「アピランスケア」と呼ばれることもあります。

最近では、がんの治療法も進化し、がんにかかったとしても、長く元気で過ごすことができるようになりました。「暮らしながら、働きながら」治療する方が増えるにつれ、この外見ケアの重要性も広まってきています。



「女性のがんと外見ケア」分田貴子著（法研出版）

外見ケアに取り組み始めたきっかけは？

医師になった当初は、外科医として患者さんを救いたい、という気持ちだったのですが、想像以上にハードすぎて、早々にドロップアウトしました。外科の現場から離れ、研究者として働いていた時期に、がん治療のあとが残る患者さん方に出会いました。「本心ではどう思われているか？」というインタビューを行わせてもらったところ、多くの方が、「本当は気になっている」というだけでなく、「プールや温泉へ行けない」「半袖が着られない」と口にされました。皮膚という見た目の問題が、患者さんの日常生活を大きく制限していることに大きなショックを受けました。

何とかしたい、と思っていた時に、「隠せるなら隠したいです」という患者さんの声を聞き、「隠せるもの」を探すうちに、カバーメイクに出会いました。そこから、医療や研究の仕事はそこそこに（笑）カバーメイクの勉強を始めました。あのとき、本音を話して下さった患者さんの一言一言が、外見ケアの道に進むきっかけとなっています。

カバーメイクとは？

カバー効果の高い肌色のファンデーションクリームを塗ることで、気になる皮膚部分を目立たなくするメイク技術のことです。

あざや、やけどあとを隠すために、実はかなり以前から使用されているものです。

特別な技術を必要とせず、「塗るだけで隠せる」製品、インターネットで購入できる製品、温泉やプールに入っても落ちないくらい耐水性の高い製品などもあります。



足の傷へのカバーメイク例

カバーメイクの効果



30代前半で、直腸がんの手術を受けた女性です。手術のきずや、抗がん剤による肌の色素沈着をカバーメイクで目立たなくすることで、彼女の「生きがい」であるサンバダンサーに復帰できました。



サンバパレードが東十条商店街を彩る／東京

Yahoo ニュースに偶然出ていました。ハイタッチしている女性も、写真を撮った方も、この笑顔のダンサーが治療中とは想像もされていないでしょう。

その他の外見ケア

がん治療では、脱毛や、組織の欠損なども起こります。また、最近の抗がん剤は、爪に障害が出るものも増えています。これらに対しても、様々な製品やケアの方法があります。



爪の変形も、少し磨いてネイルシールを張れば目立たなくなります。シールは100円ショップでも購入できます。



エビテーゼ
耳、指などの欠損部位を、精密に再現できます。
写真：アヘッドラボラトリーズ



シリコン製人工乳房
皮膚用接着剤を使用すれば、温泉にも入れます。
写真：マエダモールド

最後にメッセージをおねがいします

患者さんから、「見た目のことなんか言ったら、せっかく治療してくれている先生に申し訳ない」「病院で言うことではないと思っていた」と言われることがあります。「もっと早く知っていたら、こんなに苦しまなくてすんだのに」と言われることもあります。病気だけでも大変、加えて治療もつらいときに、見た目の変化のせいで「人に会うのが怖い」とか「嫌だ」とかいう思いまでしてほしくないと思います。友達や家族、大切な人との時間まで、病気に奪われてほしくありません。

多くの方に、メイク用品やエビテーゼなど、自分らしい生活を送るための製品が色々あることや、相談できる場所があることを知っていただければと思います。また、外見ケアは女性だけのものではありません。男性や小児の方にも、ぜひご利用いただきたいです。

ご関
心
ある方へ

- today-cm@live.jp まで連絡ください。
- フェイスブックもご覧ください。外見ケア以外の情報も掲載しています。
<http://www.facebook.com/todai.covermake>

