



がん相談支援センターだより



就労支援プログラム「ワーキングサポート」をWEB開催しました

「ワーキングサポート」は、がんの治療と就労の両立を患者さんとともに考えていくプログラムとして、がん相談支援センター隣の面談室を利用して対面で開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の終息が見られず、再開のめどが立たないまま時間だけ過ぎていましたが、約2年ぶりにWEBで開催をすることができました。

従来の、対面方式で行っていた時は3回のセッションで1クールとして行っていたのですが、プログラムを一部変更再編集して、WEB版では2回のセッションで1クールに短縮して9月13日（火）・20日（火）の18時から19時で開催しました。9月20日（火）は中止となってしまいましたが、参加してくださった患者さんはもとより、がん相談支援センターのスタッフ、社会保険労務士、ハローワークの職員とともにWEBでもできたという満足感でいっぱいでした。

この結果をもとに今年度は、下記お知らせの通り開催を予定しております。仕事と治療の両立について少しでも皆様のお役に立てればと考えておりますのでご利用ください。日大板橋病院ホームページ、病院内のポスターなどのQRコードからお申込みいただけますので、ご参加をお待ちしております。

☆☆今後のワーキングサポート開催のお知らせ☆☆

■2022年12月13日（火）・20日（火）17:00~18:00

■2023年 3月10日（金）・17日（金）18:00~19:00

WEB開催（ZOOM）全2回予定。

※新型コロナウイルス感染症の終息が見られ、対面開催が可能になった場合は、2023年3月開催は全3回での開催に切り替える場合があります。詳しくは当院のがん相談支援センターにお尋ねください。



アピアランス（外見）ケアについて

近年、がん医療の進歩により日常生活を送りながら外来でのがん治療が普及してきました。このような背景により、がん患者さんの治療に伴う外見変化に対する意識も強まり、医療現場におけるサポートの重要性が求められています。国立がん研究センター中央病院には「アピアランス支援センター」で「がんやがん治療による外見変化が辛い、不安だ」と感じている患者さんの相談ができる場所が設置されています。当院にはアピアランス支援センターはありませんが、アピアランスケア研修を受講した相談員が、がん相談支援センターで相談をお受けすることが可能です。

- ・治療による外見変化が不安
 - ・今まで使っていた化粧品は使えないの？
 - ・治療をしてから外に出るのが億劫になった
 - ・ウィッグはつけてみたいが人の目が気になる
- そんな思いがある方はぜひ、がん相談支援センターにご相談してみてください。いつでもお待ちしております。

髪が抜けますと言われたら

あせらない、あわてない、惑わされない！

これから治療をはじめると、髪が抜けるといわれるかもしれません。早くから髪を落とすことで、髪が抜けるといわれる前に、髪を短くカットしてあげるといいかもしれません。

多くの場合、1回切ると、髪が抜けるといわれる（点検や点検後）髪が抜けるといわれる前に、髪を短くカットしてあげるといいかもしれません。

髪は約10万円するオーダーウィッグを作る人は多いです。また、髪が抜けるといわれる前に、髪を短くカットしてあげるといいかもしれません。

もし、ウィッグを購入しようと思ったら…

- 1 予算
ウィッグの価格は数千円〜十数万円まで幅があります。最近1〜5万円程度で購入したいと思える人が多いです。価格が安いほどいいですが、人から見えない、というものではあっても、自分だけの予算を越えてはいけません。
- 2 かぶり心地
フィット感や重さなどかぶり心地の良し悪しがあります。まずは試着してみよう。試着してみないとわからないのは事実です。内装素材の肌触りや、もし縫い、加工次第で変わりますので、必ず試着してください。
- 3 一番大切なことは「自分に似合う」と思えること
自分の髪は、ファッションや髪型、自然かかぶり心地ウィッグを身につけても大丈夫です。髪を短くカットしてあげるといいかもしれません。髪が抜けるといわれる前に、髪を短くカットしてあげるといいかもしれません。人は髪で顔を覆えるものなので、今までと同じ髪型を維持する必要はありません。今までと違って「自分らしさ」が保たれ、髪が抜けるといわれる前に、髪を短くカットしてあげるといいかもしれません。

ウィッグを自然に見せるのは、あなたの自信のある態度です！

出典：国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センター

国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センターホームページにて、アピアランスケアについてのリーフレットが公開されています。ご興味のある方はご覧ください。また当院のがん相談支援センターでもリーフレットをお渡しできますのでお声がけください。

日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

東京都板橋区大谷口上町30-1 電話3972-0011（直通）3972-8111（代表）内線3169

相談対応時間 8:30~12:00, 13:00~16:00 予約受付時間 8:30~16:30

掲載記事に関してのご質問等がありましたら、がん相談支援センターまでお問い合わせください。

