

(別紙5)

整理番号 2020P-147

補助事業名 2020年度 幸せに暮らせる福祉社会を創る活動 補助事業

補助事業者名 一般社団法人アピランス・サポート東京

## 1 補助事業の概要

### (1) 事業の目的

がん治療の副作用に伴う患者の外見変化による苦痛を軽減するための  
アピランス支援

### (2) 実施内容

医療施設やイベントなどでのアピランス相談の実施

(URL) <https://app-sup.com/jka2020/>

行政や医療者との連携により、病院や行政の施設以外にも美容室やイベントなど、がん患者さんが気軽に相談できる場をつくり、専門知識を持つ美容専門家が外見に関する悩みなどにアドバイスすることで患者の苦痛を軽減する。



アピランス：サポート相談



ういケアみなと さくらウィーク出展



港区がん対策2020 相談ブース出展

## アピランス・サポート東京 2020年度 相談受付状況

### 2020年4月～9月 相談件数

4月	5月	6月	7月	8月	9月	上期合計
44	52	55	45	57	43	296

【相談場所】 アピランスサポート相談室、東京慈恵会医科大学附属病院、港区立がん在宅緩和ケア支援センター、電話及びリモート

(別紙5)

2020年10月～2021年3月 相談件数

10月	11月	12月	1月	2月	3月	下期合計
40	40	29	27	42	58	236

【相談場所】 アピアランスサポート相談室、東京慈恵会医科大学附属病院、港区立がん在宅緩和ケア支援センター、港区民ホール、オンラインイベント(キャンサーフォーラム)、電話及びリモート

2 予想される事業実施効果

アピアランスケアやケアグッズに関する最新の情報と豊かな経験をもとに、頭髪や眉、まつ毛の脱毛や爪の変形といった治療に伴う副作用をカバーする具体的な方法を、それぞれの患者さんに最適になるよう提案し、がん治療生活の質向上をはかるとともに、復職、就労支援に寄与する。

3 補助事業に係わる成果物

(1) 補助事業により作成したもの

アピアランス事業案内リーフ



(2) (1) 以外で当事業において作成したもの

展示パネル

### アピアランス・サポートとは

抗がん剤など化学療法による脱毛や皮膚のくすみ、爪の変色など、治療によって患者さんは外見の変化を体験される方が多く、治療の負担に加えて、一時的に外見が変わることによって自信をなくしたり、社会生活をする上での苦痛を抱えてしまうことがあります。アピアランス・サポートは、このような悩み・苦痛を持つ患者さんに、正しく公平な有益情報を提供し、どのように対処していかを一緒に考え、希望に応じて美容専門家として適法に施術を行い、病中、病後の社会生活を前より良くするためのサポートを行います。

### アピアランス・サポートの目的

簡単に表現するとアピアランス・サポートの目的は、患者がその家族を含めた人間関係のなかで、その人らしく過ごせるよう支援すること、楽しくなるかどうかは基準ではなく、その患者にとって実行可能で、自分らしくいられることが重要です。

### お気軽にご連絡ください アピアランス・サポート相談 無料相談場所

- 東京慈恵会医科大学村展病院**  
相談日時: 10月15日(水) 10:00-12:00
- 港区がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと**  
相談日時: 10月16日(木) 10:00-12:00
- 東京高輪病院**  
相談日時: 10月17日(金) 10:00-12:00
- アピアランス・サポート東京(あなとアピアランス・サポート相談室)**  
相談日時: 10月18日(土) 10:00-12:00

その他の医療機関、イベントにてアピアランス・サポート相談会を開催いたします。  
医療関係者・患者会など、アピアランス・サポート相談会の開設をご希望の方はお気軽にご連絡ください。

### 一般社団法人アピアランス・サポート東京の活動

- アピアランス・サポート無料相談**
- 港区助成金の紹介と相談窓口**
- 講習活動**
- がん患者さん向けイベントの開催**
- 広報活動**

### 治療の流れと脱毛ケア

化学療法は、がん細胞の細胞分裂を抑えることによって、がんを退治しようとするものです。その過程の中で正常な細胞分裂も一緒に抑え込まれるので、薬剤の効果で皮膚や毛髪、爪などに副作用が出る場合があります。薬剤によっては、脱毛の副作用が少ないものもあり、治療に使用する薬剤の種類や組み合わせなど治療がそれぞれ異なるように、副作用の程度や表れ方にはそれぞれ個人差があります。

**治療の流れ**

- 治療の決定
- 抗がん剤の投与開始 (10日～20日)
- 脱毛 (1ヶ月～6ヶ月)
- 抗がん剤投与の終了 (1ヶ月～6ヶ月)
- 発毛 (6ヶ月～1年6ヶ月)
- 脱毛の回復

**必要な準備やケア**

- 治療中のツイスタイルに合わせた帽子、またはウィッグを差し始めます
- このまでに帽子やウィッグを準備し、自分に合わせてカットなどで使い慣れさせる
- 解らないことはがん相談室やアピアランス・サポート相談室に相談して下さい
- ウィッグのサイズを髪毛に合わせて調整する。髪型のピンをつける
- 脱毛の前入れくせいのストレートパーマ・白髪染め、おしり染め・カットなど

### 脱毛の前に準備しておくこと

**髪をカットしましょう**

脱毛前と脱毛後のイメージが大きく変わると、心の負担も大きくなる場合があります。また、抜け始めの髪は短くしやすいため、髪は短めにカットしておきましょう。でも、剃ったり、短くすると抜けた毛が顔に刺さったり皮膚に入り込んだりしますので、あまり短くしないようにしましょう。

**帽子やウィッグを用意しましょう**

個人差はありますが、化学療法を始めて10日から20日くらいで脱毛が始まります。新しい髪が生えだそうまで、約1年から1年半の間は帽子やウィッグを使用することになりますので、気に入った使い心地の良い物を脱毛前に準備しておく安心です。ウィッグ選びが難しい場合は、手頃な厚さだけのウィッグと帽子を準備しておくのもひとつです。

### ウィッグ選びの時期とポイント

脱毛が始まる前に準備しておくこと、病院のがん相談室やアピアランスサポート相談室など専門家が適正な情報を提供しているところに相談してみましょう。自分らしいウィッグを選び、そのためにウィッグの基礎知識を持って選び始めることが大切です。

#### ウィッグ選びのポイント

- ① つけ心地が良い**  
脱毛し始めると髪のパリウムが減り、発毛し始めると増え、頭のサイズは変化します。伸縮性のあるネットやサイズ調整ができるものがお勧めです。
- ② 似合っていること**  
ヘアースタイルは、脱毛する前と同じである必要はありません。自分らしいと感じられることがポイント。ウィッグは、骨格に合わせて前まわりをカットしアレンジすることで、とても自然に見えます。
- ③ 価格**  
同じように見えてもメーカーによって価格は様々ですので、よく見比べて選びましょう。ウィッグの使用経験者へのネットアンケートでは、半額以上の人が1万円以内のウィッグを希望されています。特にファーストウィッグは見た目もよく、リーズナブルなものが選ばれることをお勧めします。
- ④ 楽しめる**  
髪毛をカバーするためのウィッグから、ファッションウィッグのように、新しい自分らしさを表現したり、お洒落な髪毛をウィッグ遊びをされている方も少なくありません。

(別紙5)

イベント用バナー  
イベント用テーブルクロス



4 事業内容についての問い合わせ先

団体名： 一般社団法人アピアランス・サポート東京

(フリガナ) イッパ ンジャダ ンホウジン アピアランス・サポート トウキョウ

住所： 〒108-0074

東京都港区高輪3-10-28

代表者： 代表理事 村橋 哲矢 (ムラハシ テツヤ)

電話番号： 03-3445-4050

F A X： 03-3445-4011

E - m a i l： [info@app-sup.com](mailto:info@app-sup.com)

U R L： <https://app-sup.com/>