

# Cancer Treatment Preparation Guidebook

何が  
必要になるのか  
知りたい!



どうやって  
選ば  
いいの?

## がん治療の 準備ガイドBOOK

投薬前  
のお口のケアは必須!

### 口腔ケア



P4

髪が抜けると  
言われたら…

### ウィッグ・帽子



P5

顔の印象が変わると  
言われたら…

### メイク



P6

がんの種類と  
用途に合わせて

### 被服



P6

肌荒れがあると  
言われたら…

### 肌ケア



P7

爪が脆くなると  
言われたら…

### 爪ケア



P7


# アイテムとスケジュール

治療を受けることになっても、慌てなくて大丈夫。  
アイテムは、気になりだしてから買えばいいものもたくさんあります。  
何がいつ必要になる可能性があるのか、ここで予習しておきましょう。




治療の段階によって必要なものは変わります!

### 口腔ケア




抗がん剤投与開始から10日～2週間程度で、粘膜炎や口内炎が起こりやすくなります。二次感染を防ぐため、必ず事前にむし歯や歯周病などの治療を済ませておきましょう。

### ウィッグ・帽子




多くの場合、抗がん剤投与を始めてから10日～2週間程度で脱毛が始まります。治療終了後も2週間程度脱毛が続き、その後2カ月ほど経ってから髪が生え始めます。

### メイク




治療の後半には、眉毛やまつ毛が抜けたり、肌色に変化が見られたりする場合があります。お顔の気になる部分は、コンシーラーなどのメイクでカバーすることができます。

### 被服




投薬中は綿素材などの肌にやさしい肌着がおすすめ。乳がんの患者さんは補整パッドが入る下着、投与経路ポートを使う場合は前開きの下着など、必要に応じて準備しましょう。

### 肌ケア



治療を始めてから1カ月くらいで、肌が乾燥し、荒れやすくなります。治療前からクリームやローションなどで肌をこまめに保湿し、弾力を高めておくことが大切です。

### 爪ケア



数カ月～半年後には爪がもろくなったり、変色・変形したりする場合があります。オイルなどで指先を保湿し、手袋や靴下で保護しましょう。形を整えるときはヤスリがおすすめ。

	治療前	治療中		治療後
		前半	後半	
口腔ケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯磨き粉・マウスウォッシュ</li> <li>● 歯ブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシ</li> <li>● 人工唾液（口腔潤滑剤）</li> <li>● リップクリーム</li> </ul>	<p>口腔ケアは必須。治療前からしっかりと!</p>		
ウィッグ・帽子		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウィッグ・帽子</li> <li>● ヘアキャップ</li> <li>● やわらかい素材のブラシ</li> <li>● 刺激の少ないシャンプー・リンス</li> <li>● マスク（鼻毛の脱毛時に）</li> </ul>	<p>脱毛期は、ココロクリナーや小さな掃除機があると便利!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 育毛剤</li> </ul>
メイク			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 眉毛シール・眉ティント</li> <li>● つけまつ毛</li> <li>● カバーメイク</li> </ul>	
被服		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下着・肌着</li> <li>● 弾性ストッキング</li> </ul>		
肌ケア		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保湿クリーム・ローション</li> <li>● 日焼け止め</li> </ul>	<p>手がしびれてスマホをタッチできないときは、タッチペンが便利!</p>	
爪ケア		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ネイルコート</li> <li>● 爪ヤスリ</li> <li>● マニキュア</li> </ul>		



## 自治体の助成金情報

お住まいの地域により、自治体からウィッグや胸部補正具の購入費用の支援を受けられる場合があります。たとえば、大阪市では、がんに罹患された方の治療と社会参加等の両立を支援し、療養生活の質が向上するように、「がん患者のアピアランスケア支援事業」が実施されています。こうした支援は、全国の自治体で行われています。お住まいの地域の取り組みをぜひご確認ください。

注：自治体ごとに対象品目や申請期限・必要書類が異なります。詳細は自治体の公式ページをご確認ください。



## 大阪市の取り組み

### がん患者のアピアランスケア支援事業

- 対象者 次の①～④の要件をすべて満たす方
- ① 申請時点で大阪市内に在住し、大阪市の住民基本台帳に登録されている方
  - ② がんと診断され、申請時において治療中又は過去に治療を受けたことがある方
  - ③ がん治療に起因する脱毛又は乳房を切除したことに伴い補整具を購入した方
  - ④ 過去に本市または他の自治体を実施する補整具購入にかかる同様の助成を受けていない方

- 必要書類
- 申請書兼請求書（大阪市HPからダウンロード）
  - 申請者の本人確認書類（写し）
  - がん治療を証明する書類（写し）
  - 補整具の購入にかかる領収書とその明細書（原本）
  - 振込口座番号が確認できるもの（写し）



対象となる補整具 ウィッグ等及び乳房補正具  
（詳しくは大阪市ホームページでご確認ください）

助成金額 対象となる補整具の区分ごとに、次の金額を上限として助成されます。

- (1) ウィッグ等 3万円
- (2) 乳房補正具
  - ア 補整下着（下着とともに使用するパッド（シリコン製を含む））3万円
  - イ 人工乳房 5万円

※以下の費用等については助成対象経費には含まれませんのでご注意ください。

- ・付属品並びにケア用品（クリーナー・リンス及びブラシ等）
- ・購入のために要した交通費及び郵送費等
- ・購入時に利用した各種ポイント及びクーポン等利用による割引分

申請期限 対象となる補正具を購入した翌日から、1年以内

申請方法 必要書類を大阪市健康局健康推進部健康づくり課へ郵送または持参



## 口腔ケア

こんな症状が考えられます

治療中は免疫力が下がり、粘膜炎や口内炎が起こりやすくなります。必ず治療前に歯科で口腔ケアについて指導を受け、歯周病や虫歯の治療を済ませておきましょう。

### ✦ どんな種類があるの? ✦

日常的に使う歯磨き粉や歯ブラシのほかに、歯間ブラシや舌ブラシなど、用途に合わせたアイテムも。口腔ケアは全員必須。治療前に必要なアイテムを揃えてしっかり取り組みましょう。

#### 歯磨き粉・マウスウォッシュ

毎日のお手入れに。研磨剤やアルコールが入っていない低刺激性がおすすめ。



#### 歯ブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシ

用途に合わせて使えるさまざまなブラシ。やさしく洗うのがポイントです。



#### 人工唾液

1日数回、予防策や対処法として使用し、口内のうるおいを保ちます。



#### リップクリーム

投薬中は肌荒れとともに唇も乾燥します。リップクリームでこまめに保湿しましょう。



### ✦ どうやって選べばいい? ✦

刺激が少なく、お口を清潔に保てるものを選ぶのが基本です。

病院で処方されないと買えないアイテムもあるので、歯科で相談するといいでしょう。

#### 目的に応じて

マウスウォッシュや歯磨き粉は、日々の口腔ケアで使い、お口の中を清潔に保ちましょう。二次感染を防ぐためにも必須のアイテムです。口の中が乾燥するときは、口腔ケアスプレーなどの人工唾液でうるおいを保ちます。口臭ケアにも最適です。

#### 使い心地

投薬中の口腔内はとてもデリケート。少しの刺激で強い痛みを伴うこともあります。ケア用品は、アルコールや発泡洗浄剤入りの刺激が強い製品は避けましょう。歯ブラシも柔らかく先が細いものを。歯間ブラシは糸よりもシリコン製がおすすめです。

#### 大きさやタイプ

家で毎日使うものは大きいサイズで。こまめにケアしたいときは、持ち運びに便利な小さめのサイズがおすすめ。歯磨き粉などのほかに、汚れを拭き取るタイプの口腔清拭シートもあります。人工唾液には、ジェルタイプやスプレータイプがあります。

おすすめグッズ



ペプチサル  
ジェントルトゥースペースト  
発泡洗浄剤無配合の  
お口にやさしい低刺激性。



リフレケア  
口腔ケア用スプレー(ライム風味)  
清潔で健やかな  
口内環境づくりをサポート。



口腔ケアスポンジ  
お口の汚れをかき出す  
スポンジブラシは必須アイテム。



## ウィッグ・帽子

こんな症状が考えられます

投薬開始10日~2週間程度で髪が抜け始めます。脱毛の程度や回復の期間には個人差があります。頭皮を守り、見た目をカバーするアイテムを必要に応じて揃えましょう。

### ✦ どんな種類があるの? ✦

脱毛に関するアイテムは、ウィッグ・帽子のほか、用途に応じてヘアキャップや育毛剤などもあります。ここで紹介するほかに、柔らかい素材のブラシや低刺激性のシャンプー・リンスなどもあります。

#### ウィッグ

人毛や人工毛でつくられたかつら・つけ毛のこと。被ると自然な見た目になります。

性別に合わせた商品があります



#### 帽子

頭皮を寒さや紫外線から守ります。ウィッグと一体化したタイプもあります。



#### ヘアキャップ

脱毛時に抜け毛をキャッチ。就寝時につけて朝そのまま捨てられる使い捨てタイプも。

鼻毛の脱毛時にはマスクが便利



#### 育毛剤

治療が終わって数カ月後の髪が生え始める時期に育毛のサポートとして使用します。



### ✦ どうやって選べばいい? ✦

脱毛ケアは、頭皮を守りつつ見た目のカバーも大切な要素。

ウィッグや帽子は、素材はもちろん、デザインも好みに合わせてこだわって。

#### 髪型や色合い

ウィッグには、ショートやロングなどの髪型や、髪色の明るさなど、さまざまな種類があります。普段の髪型に近いものを選んでもいいし、思い切って憧れの髪型にチャレンジする人も。自分に合わせてカットしてもらえらるサロンもあります。

#### 素材もいろいろ

ウィッグは人毛や人工毛、ミックス毛などの種類があり、耐久性や価格、お手入れのしやすさが異なります。見た目やさわ心地にも差があるため、好みのものを選びましょう。帽子はオーガニック素材や綿などの頭皮に優しい素材がおすすめです。

#### 利用シーン

ウィッグや帽子は、お仕事やお出かけなどの日常使いに。バンダナやハンカチを使って帽子代わりにする方法もあります。髪つき帽子は装着が簡単なので、旅行や急な来客時など、パパッとセットしたいときに便利です。

おすすめグッズ



【提携サロン(REMILIO)カット済み】  
清楚なミディアム・スタンダード  
人毛100%で見た目も自然。  
軽くて長時間の使用も可能。

カラーはスタンダードモデルのナチュラルブラウン



The ケアぼうし プレミアム  
マーブル  
無縫製ならではの肌触りの良さと  
フィット感が特徴。



ガーゼキャップ  
ウィッグや帽子の下に着用し、  
皮脂や汗を吸収します。



## メイク

こんな症状が考えられます

治療が進むと、眉毛やまつ毛も抜ける場合があります。抗がん剤による貧血や肌のくすみ・黒ずみによって、顔の印象も変化します。

### ◆どんな種類があるの？

脱毛の際には、眉毛シールやつけまつ毛を活用しましょう。顔色の変化や黒ずみは、ベースメイクやチークなどでカバーできます。

眉毛は抜けると場所がわからなくなるので、写真を残しておくとうるおうメイク落とし

### ◆どうやって選べばいい？

眉毛・まつ毛はウィッグの色と合わせると自然。肌のくすみはオレンジ系の下地でカバーできます。低刺激なものを選びましょう。



キュレル  
リップケアクリーム  
美発色レッド  
低刺激設計の  
カラーリップで自然な血色感。



おすすめ  
グッズ  
エスセレクト  
うるおうメイク落としシート  
入浴が難しくても  
ささっとメイク落とし。



## 被服

こんな症状が考えられます

皮膚の知覚過敏や、かゆみを伴う肌の乾燥が生じやすくなります。治療が終わっても、手足のむくみが残る可能性もあります。

### ◆どんな種類があるの？

肌を刺激から守るには、腕や足用のカバーがあります。むくみの改善には弾性ストッキングがおすすめ。投与経路ポートを使う場合は、前開きの肌着があると便利です。

### ◆どうやって選べばいい？

汗を吸収し、肌に優しい素材のものを選びましょう。サイズも自分に合った大きさを。手洗い推奨のアイテムもあるので、生活スタイルに合わせて選ぶのがポイントです。



おすすめ  
グッズ  
メディキュア  
アーム・レッグカバー  
敏感になった手足を、  
衣服の刺激から保護します。



ソフィール  
VEサポート  
つらいむくみを軽減する  
弾性ストッキング。



## 肌ケア

こんな症状が考えられます

治療を始めると肌が乾燥して荒れやすくなります。治療前からクリームなどで全身を保湿し、肌の弾力を保つことが大切です。

### ◆どんな種類があるの？

クリームやローションで肌を保湿しましょう。保湿の習慣がない人は、保湿成分入りの入浴剤を使うのもおすすめ。肌への刺激対策には日焼け止めも大切です。

### ◆どうやって選べばいい？

低刺激な商品を使用しましょう。クリームやローションは肌質によって向き不向きがあるので、自分に合う方を探してみてください。



おすすめ  
グッズ  
キュレル  
薬用ローション  
無香料・無着色で  
低刺激な、全身用乳液。



ミノン  
UVマイルドミルク  
敏感肌でも使える、  
低刺激な日焼け止め。



## 爪ケア

こんな症状が考えられます

爪がもろくなってひび割れしたり、変色・変形したりする場合があります。保湿をして、手袋や靴下で指先を保護するといいでしょ。

### ◆どんな種類があるの？

ネイルコートや保湿オイルは、爪のひび割れ・乾燥を防ぎます。脆くなった爪の手入れは爪ヤスリで。変色はマニキュアで隠せます。

### ◆どうやって選べばいい？

爪の保湿は一日2~3回行うのが理想。低刺激で使いやすいものを選びましょう。オイルタイプはクリームよりすばやく浸透します。マニキュアを手軽に塗りたいときは、ペンタイプがおすすめ。



おすすめ  
グッズ  
爪まわりの保湿オイル  
爪トラブルのために開発された  
ケアオイル。



爪に負担の少ない  
ツメヤスリ  
特殊加工のヤスリと  
湾曲した形が特徴。

# お近くのがん相談支援センターをご利用ください

各地の拠点病院には、「がん相談支援センター」が設置されています。

看護師や医療ソーシャルワーカーなど専門のスタッフが、

患者さんやご家族の相談をお受けしています。お近くの支援センターをぜひご利用ください。

プライバシーに  
配慮した環境で、  
患者さんやご家族の  
お悩みに  
寄り添います

## 日本生命病院 がん相談支援センター（病院2階）

お問い合わせ

住所：大阪府大阪市西区江之子島2-1-54  
TEL：06-644-33-446

**対象** がんの患者さん・ご家族など

**相談時間** 月曜日～金曜日 8時30分～17時  
(年末年始・祝祭日を除く)

**費用** 無料  
(但し、がん患者指導管理料として  
保険診療のコストがかかる場合があります)

**担当者** がん性疼痛看護認定看護師、  
がん化学療法看護認定看護師、  
緩和ケア認定看護師、医療ソーシャルワーカー

### 相談内容

- 病気の説明を聞いたけど、よくわからないからもう少し聞きたい
- 治療方針を提示されたけど、どうしたらよいか迷っている
- セカンドオピニオンを受けようか迷っている
- 気持ちが沈み、不安が強いのでどうしたらよいか話したい
- 痛みや食欲がないなど、身体の不調があって困っている
- 医療用麻薬を処方されたが、副作用などが心配で...
- 治療費がかかりそうなので、高額療養費制度などのことが知りたい
- 仕事を続けていけるかどうか悩んでいる など

## 病とともに生きる人が、 “自分に合う”を見つけるお店

Lylwith(リルウィズ)は、さまざまな病をお持ちの方に向けて、  
便利なアイテムやサービスを紹介するオンラインショップです。

病の当事者がおすすめする商品だけを扱い、困りごとや商品ジャンルで検索できます。

また、罹患経験者の体験談も掲載。自分の疾患や症状に近い人の記事を読んでみてください。

POINT

1

扱う商品は当事者が  
おすすめするアイテムだけ

POINT

2

罹患時に必要な  
アイテムを幅広く扱う

POINT

3

困りごと・商品ジャンルで  
検索できる

## STORY 病を経験された方々の リアルな体験や想いをつづる

「今日も、生きてるじゃん」。「不安」を「覚悟」に変えた一歩

**記事抜粋** 健康診断で「要再検査」の結果が出たとき、私、すぐに病院に行かなかったんです。自分ががんかもしれないと思っていたのに。それが2018年のことで、当時私の父は特別養護老人ホームに入っていました。



Lylwith

困りごとや生活のシーンに応じて、  
あなたにぴったりのものが見つかります。

オンラインショップはこちら ▶

リルウィズ

