

お手入れ読本

oteire tokuhon

きれいなあなたでいるために



ガーベラの花言葉「希望」「常に前進」



目次

はじめに

- ① 治療中の体の変化……………P 2
- ② お手入れ
 - 頭皮のお手入れ……………P 4
 - 顔のお手入れ……………P 8
 - 体のお手入れ……………P10
 - 爪のお手入れ……………P11
- ③ 脱毛時のおしゃれ……………P12
- ④ メイクアップ・ネイル……………P16
- ⑤ 心と体のリラックス……………P23
- ⑥ ハンドマッサージ……………P24
- ⑦ キレイの栄養……………P26
- ⑧ 毎日の過ごし方……………P28

おわりに

はじめに

これから抗がん剤治療を受けるあなたへ

病気を治すために、抗がん剤治療を始めることになったあなた。

必要なこととわかっているけど、不安もいっぱいだと思います。

つらい治療らしい・・・髪も眉毛も抜けるらしい・・・でも、何ヶ月かの治療の間、ずっと辛い副作用が続くわけではありません。気分のいい時は、元通りのあなた。毎日の生活を楽しむことができます。

髪の毛や眉毛が抜けたら、とても悲しいでしょう。でもそれは治療が終われば元に戻ります。その間だけ、ちゃんとカバーすれば大丈夫。

ほんの少しの工夫で、お顔や雰囲気は元気に見せることができます。それは何よりも自分の元気のためですが、周りの方も喜んでくれます。治療が終わったころには、前よりもっとすてきになったあなたに気づくはず。キレイの力で前向きに。

ほんの少しの工夫をしていただきたくて、この小さなパンフレットを作りました。手に取って試していただけると幸いです。



治療中の体の変化

抗がん剤治療半年の場合

治療決定

抗がん剤
投与開始

数日

数週間



2～3週間頃
(頭髪から抜け始める)

★脱毛についてはP4～7参照

脱毛

食欲不振

★スキンケアについては
P8～10参照

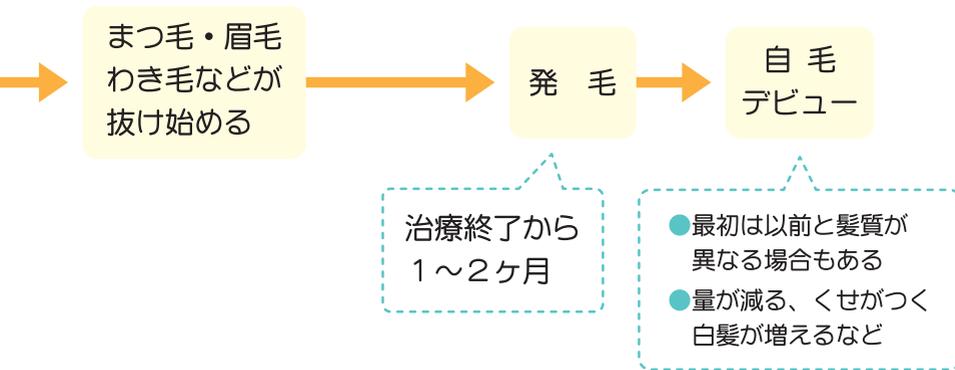
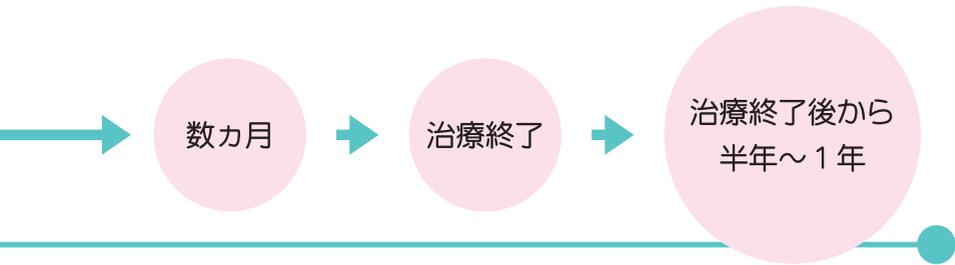


- 肌にくすみがかでて黒ずんでくる
- 乾燥、過敏
- 顔色がさえない

★詳しくは
別のパンフレットがあります

手足症候群





(前よりキレイになった自分!!)

治療を頑張った
自分にご褒美だわ



2

お手入れ

頭皮のお手入れ」

がん治療による脱毛は、目に見えてわかるとてもつらい副作用です。命にかかわることではないから・・・と、ひとりで悩まず、ご相談ください。自分らしさを保ち、治療期間を過ごしていただけるようお手伝いします。

メモ
memo

なぜ毛髪が抜けるのでしょうか??

抗がん剤は、がん細胞など活発に細胞分裂を行っている細胞に強いダメージを与えます。毛髪の元になる毛母細胞も本来活発に分裂しており、抗がん剤の影響を受け一時的に抜けますが、立ち直る力も強いために、治療が終了すれば元に戻ります。

脱毛前のケア ～治療が始まるまでに～

- ★治療前に短めにカットしておくことをおすすめします。脱毛の量が目立たず、抜けた髪が絡みません。
- ★かつら・帽子・バンダナや低刺激のシャンプー剤など、次ページ以降を参照し準備しましょう。

メモ
memo

脱毛開始期の症状

抜け始める時には、かゆみや頭皮がチカチカ痛むような感じがすることがあります。毛根の神経が刺激されるため、いずれおさまります。清潔を保ち、気分転換をして過ごしましょう。気になるときは主治医へご相談ください。

脱毛中のケア

脱毛が進んでも頭皮の皮脂分泌は変わりません。頭皮を毎日洗って清潔にしましょう。

◆ シャンプーの方法

- ① 頭皮をお湯でよく濡らします。できればシャワーを2分間くらい当てます。

☆お湯だけで8割近くの汚れは落ちるといわれています。体調のすぐれないとき、頭皮刺激が強いときはこの方法で汚れを落としましょう。



- ② 泡立てネットなどを用いてシャンプー剤を泡立てて頭にのせ、泡で優しく洗います。

☆頭皮は傷つきやすくなっています。爪は短めに切り、指の腹で頭皮をもむようにし、ゴシゴシ洗いは避けましょう。



- ③ シャンプー剤を十分に流しましょう。



シャンプー剤

頭皮はダメージを受けていますので、低刺激のものを使いましょう。「弱酸性・植物アミノ酸系」などがおすすめです。製品の表示を確認しましょう。



◆ リンス・トリートメント

脱毛期間中は不要です。使用する場合は、頭皮につかないよう毛先だけ使用し、十分すすぎましょう。

◆ 乾かし方

水分を吸収させる感じで、おさえるようにやさしくタオルをあてましょう。ゴシゴシこするのはやめましょう。
ドライヤーは低温・弱風または冷風にしましょう。

◆ 髪のとかし方

頭皮を刺激しないようにやさしくゆっくり行いましょう。ブラシは目が粗く（ピンの数が少ないもの）、ピンが柔らかく、先が丸くなっているものにしましょう。

★ 育毛剤や頭皮マッサージ

治療が終了するまで避けましょう。

◆ その他

頭髪のほかに、まつ毛、鼻毛なども抜けることがあります。これらは体を守る役割もしていますので、脱毛時にはケアをおすすめします。

《 外出時 》

寒さによる刺激や紫外線などから頭皮を保護するためにも、かつらや帽子などをかぶるとよいでしょう。

《 まつ毛が抜けている場合 》

目にほこりなどが入るのを防ぐために、サングラスやメガネをかけるのも1つの方法です。色つきのメガネであれば、目のクマ隠しにも効果があります。

《 鼻毛が抜けている場合 》

マスクをして乾燥やほこりを防ぎましょう。

《 かつらの清潔 》

かつらをつけることで汗をかいたりしますので、湿疹やかゆみなどを予防するためにも清潔を保つことをこころがけましょう。

かつらの手入れの方法や洗剤については購入時に必ず確認しておきましょう。

回復期のケア ～治療終了から発毛まで～

この時期に頭皮・毛根に白髪染めなどの強い刺激が加わると育毛が妨げられることがあります。また、生え始めた髪は硬くなったりカールするなど元の髪質とは異なることがあります。2年くらいで元に戻ります。

《 毛染めやパーマ 》

髪の色が生えるようになって1年間は控えましょう。



「お顔のお手入れ」

治療中の皮膚はデリケートになっているので、特に清潔に保つ必要があります。加えて、皮膚を守るために十分な保湿が大切です！

洗 顔

泡立てネットなどを使用し、洗顔料を手のひらでよく泡立てます。

額→鼻→頬の順番（皮脂の多い順番）に泡立てた洗顔料をつけてやさしく洗います。

最後にぬるま湯で洗い流します。

洗顔料は、低刺激のものを選ぶと良いでしょう。



保 湿

洗顔後はしっかりと保湿する必要があります。

化粧水→乳液→クリームの順番に使用しましょう。



保湿成分

保湿成分として、セラミド、コラーゲン、ヒアルロン酸などがあげられます。これらの成分が配合されている製品を選ぶと良いでしょう。

◆化粧水

手またはコットンにたっぷりと化粧水をつけます。

摩擦を避け、顔の中央から引き上げるようにやさしく丁寧になじませます。



◆ 乳液

乳液を顔全体に伸ばし、手のひらで顔全体を包み込むようにおさえて肌になじませましょう。

◆ クリーム

朝は紫外線防止効果のある保湿クリーム、夜は季節に合った保湿クリームを選びましょう。

メモ
memo

紫外線対策

直射日光を避けましょう。外出時には日傘や帽子は必須です。紫外線防止効果のあるクリームを使用しましょう。ノンケミカル処方で、SPF20～30、PA++～+++程度のものが肌に負担が少なくおすすめです。ただし、こまめにつけかえることが大切。

ノンケミカル処方のもは、通常の洗顔料で落とすことが可能です。それ以外のもはクレンジングが必要です。

薄いメイクアップ効果のある肌色のクリームもあります。

1時間～2時間に
1回塗り直し



体のお手入れ

ボディケアの基本！

体全体の清潔・保湿が大切です。肌が乾燥しがちなので、お風呂から上がった後保湿剤を使用するとよいでしょう。その際には自分の体をよく観察し、乾燥がひどい、痛みがある、かゆみが強いなど「なんかいつもと違うな」等の変化があれば医師または看護師に相談しましょう。

★ボディクリームの選び方

- ①乳液状
- ②クリーム状
- ③バーム（油分の多いクリーム）

この順番で保湿力が高いので乾燥の程度や場所に応じて使い分けましょう。

手足症候群とは・・・

化学療法の副作用として、手足に現れる症状で、しびれ・ピリピリした痛み・爪の変形などのことをいいます。

悪化すると赤く腫れぼったくなり、水ぶくれが出来たりすることがあるので毎日観察することが大切です。



★手足症候群予防について

- ①ボディーソープをよく泡立てて洗います。
- ②保湿クリームを1日5回程度爪の周りや、関節のところを中心に塗ります。

爪のお手入れ

爪は、抗がん剤の影響を受けやすいところの1つです。もろくなり、割れやすい・変色する・波打ってきた・ぐらぐらしてきたなどの変化がおこります。いつも自分で見えるところなので、気になりますね。痛みや、膿や汁が出るなどの場合は、受診時に主治医に伝えてください。少しでも変化を少なくするためには、自分で行う日頃のお手入れが大切です。

◆ 爪切りではなく爪やすりを使って整える

力を入れず、優しく一方向に削りましょう。



爪やすり

◆ とにかく保湿が大切！

ハンドクリームを塗るときは、指先・爪にもマッサージしながら塗り、さらに爪の付け根部分にオイル（オリーブ油など）を塗りましょう。

◆ 保護する

作業のときには手袋をしたりして、無理な摩擦などから指と手を守りましょう。指先を保護するメッシュ製の手袋を通販でも手に入れることができます。

◆ ベースコートを塗る

マニキュアの前に塗る透明なベースコートで、爪そのものを刺激から守ります。その上にカラーマニキュアを塗るときれいです。

(P22 参照)

◆ 足の爪もよく見ておきましょう

足の爪にも変化が現れたら、靴下を着用し、つま先を締め付けない靴を履きましょう。爪に変化が起きたときは、元通りになるのに少し時間がかかりますが、お手入れを続けてあせらず爪の再生を待ちましょう。

3

脱毛時のおしゃれ

人と会うとき・外出するときは、かつらや帽子、自宅で過ごすときは、バンダナやインナーキャップ、と使い分けることで過ごしやすくなります。以下を参考に自分に合うものを選んでください。

ウィッグ
(かつら)

人毛・人工毛・ミックス毛 の3タイプ
オーダー品、既製品があります（P14 参照）

帽子

うす手・厚手・つけ毛のあるもの
手軽に作れて洗えるタオル帽子など

- 耳の下までおおえるものや、つばの広いものは、髪がないことがわかりにくく自然に見えます。
- 頭皮がデリケートな時期はやわらかくて肌に優しい素材のものが良いでしょう。
- 抜け毛の散らばりを防いでくれるため、脱毛の多い時期に上手に使いましょう。
- 病院の売店にもあり通販でもたくさんのものが選べます。

バンダナ
/スカーフ

好みの色柄で、洗濯しやすいものを使いましょう。

つけ毛

かつらや帽子と組み合わせて使いましょう。



脱毛期間の洋服選び

抜け毛が目立ちにくいのは、ご自分の髪の毛と同系色の装いです。
柄物のショールなども目立ちにくく、抜け毛の除去も簡単です。

かつらについて

準備のタイミング 治療前、抜け始める前がおすすめです。

- 理由**
- * 今のヘアスタイルに合わせたものが購入できる。
 - * 気持ち・時間に余裕があり選びやすい。
 - * 頭囲は毛髪の有無で1 cm程度変わるため、脱毛前にサイズをあわせておくと髪が生えてきてから使いやすい、など。

★脱毛が始まっている場合

写真などをお持ちになりイメージをお伝えください。
発毛後にはサイズが変わります。サイズ調整ができるか購入前にご相談ください。

★試着は大切です

ウィッグのもみあげがフィットするか合わせてみてください。

～経験者の声～

- 通販では質感がわからないので、アドバイスを受けることができるお店での購入がおすすめ。
- 1つで長く使う場合は、サイズ調整などメンテナンスしてもらえる方が良いです。
- インターネットや雑誌での購入は安価（3000円～）。
買い換えておしゃれを楽しむ場合などにはおすすめできます。

- ★ 近くのお店やかつら専門店などの情報、パンフレットはすぐにお渡しできます。巻末の問い合わせ先へおたずね下さい。
- ★ 当院でも定期的にかつらや補整用品の説明会を行っています。
開催日は乳腺外科外来や病棟・化学療法室に掲示しています。

かつらの違い あれこれ

| | 長 所 | 短 所 | 価格・販売 |
|---------|--------------------------------|---------------------------|---|
| オーダー品 | 毛質・スタイル・カラーが自由 フィット感有 | 納期に1月かかる 専門店ではしか作れない | 高価 30万円～ ----- 専門店 |
| セミオーダー品 | オーダー品より安く、希望のスタイルを作れる 納期が短い | 専門店ではしか作れない | やや安価 10～30万円 ----- 美容院 専門店 |
| 既製品 | カタログでも選べる | アレンジ不可 サイズ調整ができない場合が多い | 比較的安価 数千～数万円 ----- デパート 美容院 通販 |

| 毛 質 | 長 所 | 短 所 |
|-----|---------------------------------|--------------------------------------|
| 人工毛 | 人毛より軽い スタイルが崩れにくい | 熱や摩擦に弱い パーマ・カラー不可 テカリ感がある |
| 混合毛 | 形は崩れにくい カット・アレンジ可 | 人毛部分が色あせることがある |
| 人毛 | 自然な質感 パーマ・カット・カラー可 耐久性が良い | セット・手入れが必要 色あせ・枝毛などのダメージを受けることがある |

◆ サイズの調整

頭囲は、髪の毛がある時とない時では 1～2cm ほど変わります。脱毛前に買ったものは、脱毛するとゆるくなり、脱毛してから買ったものは、発毛後はきつく使いにくくなります。

サイズが調整できるかつらを準備すると長期間使用できます。

◆ 蒸れ対策

季節により、かつらをつけると蒸れることもあります。特に夏場は裏側のネットが通気性の良いものを選んだり、付け毛付帽子を利用すると良いでしょう。

◆ 分け目対策

分け目がネットの場合、座った状態などで上から見られるとネットが透けてかつらだと分かってしまうことがあります。また、上からの視線が気になるという方もたくさんいらっしゃいます。

地肌のように見える人工皮膚のものもありますので、販売店で確認してください。

◆ ネットの活用

かつらの下にかぶるネットには、フィット感を良くするもの、汗の吸収を良くするもの、かつらの分け目部分を隠すものなどがあります。上手に活用しましょう。



4

メイクアップ

治療中のメイクだからといって、特別なメイクをする必要はありません。気になる部分をカバーするだけで気分が変わります！

ベースメイク

◆ 色つき下地（コントロールカラー）

下地を肌全体に塗り、くすみをカバーします。オレンジ系やピンクベージュ系がおすすめです。下地には紫外線防止効果を備えたものもあります。

◆ コンシーラー

シミを隠すコンシーラーは、肌色と同色か、やや暗めを選ぶと肌にのばした時に自然に目立ちにくくなります。

コンシーラーを、シミの色が隠れるくらい塗り重ねたら、軽く指で押さえ表面を平らにし、その上からパウダーファンデーションを重ねるとヨレにくくなります。

◆ ファンデーション

肌色かやや暗めのファンデーションを軽く重ねると、薄づきののに、透明感のある自然な肌に仕上がります。

目元の黒ずみをとるだけで一気に華やかに、そして元気で若々しい印象になります。

目元には、部分用ファンデーション（オレンジベージュ系）を使うとよいでしょう。指でポンポンとたたきこむようにしましょう。目頭と目尻の部分は特にくすみが濃く見えるので気を付けましょう。

◆おしろい

ファンデーションの上からつけ、全体を落ち着かせます。仕上げに使うことでファンデーションの持ちをよくなります。



ファンデーションのタイプ

クリームタイプ、リキッドタイプ

下地→ファンデーション→コンシーラー→おしろいの順

パウダータイプ

下地→コンシーラー→ファンデーション→おしろいの順

顔色が悪い時には

顔色が悪い時は、顔面のツボ押しが効果的です。

普段のスキンケアの中に（クリームを塗った後に行ってみる）取り入れてみてはいかがでしょうか。

《方法》

眉頭は親指の腹で下から押し上げるように、その他は中指の腹で押ししていきます。ゆっくりと息を吐きながら押し、吸いながら指を離していきます。気持ちのよい程度の強さで押しましょう。

押す
ポイント

眉頭、こめかみ、目頭の下、
小鼻の横、かみ合わせのところ



● 押すポイント

眉毛

眉毛は頭髮とは異なるサイクルで生え変わっており、たいてい頭髮より3～4カ月遅れて脱毛します。

眉毛は、その人の第一印象に大きく影響する大事なパーツです。

書き方のコツを覚えて、自然な眉毛を描きましょう。抜ける前から練習をして、普段から「自分の顔が美しく映える眉の位置」を知っておきましょう。

また、抜ける前の写真を撮っておくと良いでしょう。



≪描き方のポイント≫

① 眉頭

帽子やカツラをかぶっても眉頭は見えるので、眉頭を左右対称に描いておけば、眉全体がキレイに見えます。

② 眉山

眉山は顔の正面と横顔の境界線の役目をしているので、眉山がないと平坦な顔に見えてしまいます。

③ 眉尻

眉頭より高さが下がるとタレ眉になってしまいます。長さは、目尻よりちょっと長めが良いでしょう。

④ 眉色

毛のないところに濃い色で描くと、貼りついたような眉になるため、注意が必要です。

グレー系より、淡いブラウン系を使う方が自然な印象の眉になります。ペンシルアイブローとパウダーアイブローの両使いで、より自然に見せることができます。

《同じ顔でも眉のかたちで印象が違います》



タレ眉・下がり眉



寄り眉・上がり眉

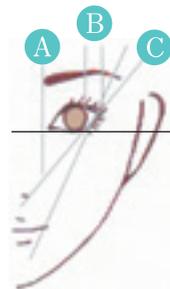


細眉・丸眉

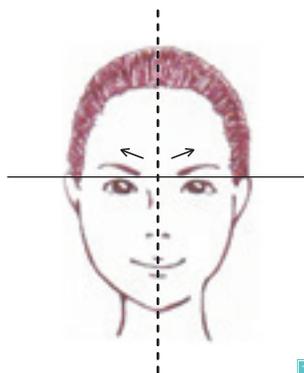
お好みの印象の眉にちょっと意識して描いてみましょう！

《基本の位置》

- A 眉頭…目頭の延長線上からやや内側
- B 眉山…黒目の外側から目尻の間
- C 眉尻…口角と目尻を結んだ延長線上
小鼻と目尻の延長線上
眉頭より下げない



- * 眉頭は鼻筋の自然な角度でスタート
- * 左右の眉頭の角度が同じ
- * 左右の眉頭の太さが同じ
- * 顔の中心から眉頭の距離が同じ



まつ毛

アイラインを引くことで、目の印象がハッキリし、まつ毛が抜けたのが目立ちにくくなります。

描いたラインを綿棒などでぼかすと自然な印象になります。ペンシルタイプのアイライナーは、初心者でも描きやすいためおすすめです。ペン先の柔らかいものを使いましょう。



チークカラー

治療中、手っ取り早く元気に見せてくれるのがチークです。

ニコッと笑って高くなる位置にふんわりと入れ、ほお骨に沿って、その周りを自然にぼかします。

真顔でも笑っているように見え、小顔効果も得られます。



《色の選び方》

- ピンク系 : 優しい印象に。
- ローズ系 : エレガントな印象に。
- オレンジ系 : 活動的な印象に。シミの色も目立ちにくい。

ハイライト（パール入りの白～白ベージュのパウダー）

口角と目頭と目尻を結んだ目の下の三角ゾーンにハイライトを入れます。目の周りに透明感が出て、顔が明るく、立体的に見えます。

リップ

口紅は、唇を保護し、健康的な印象を演出します。

① リップライナーで輪郭をとります。

唇を閉じた状態で上唇の山と下唇の位置を決め、口角から中心に向かって輪郭を描きます。リップライナーを使うと、にじみが少なく、キレイな形に仕上がります。

② 口紅でラインの内側を塗ります。

リップブラシ（紅筆）の口紅をとり、描いたラインの内側を塗ります。

③ リップグロスはお好みで

リップグロスは唇の中央にのせて、左右に広げるように塗るとツヤ感とボリューム感がUPします。

クレンジング（メイク落とし）

皮膚への刺激を避けるためにも、メイクは優しい洗い方できれいに落としましょう。ミルクタイプのクレンジング剤は、肌になじみやすく優しく落とせます。オイルタイプのものも、水分を含ませると乳化するので、なじんでからくるくと優しく洗い流しましょう。メイクを落としてから洗顔を行います。（P8 参照）

ネイル

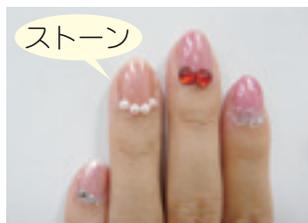
爪自体は皮膚呼吸をしていないのでマニキュアを塗っても問題ありません。まずベースコート塗りましょう。ベースコートは爪の黄ばみを防ぎ、マニキュアのノリをよくし、爪を割れにくくさせる効果があります。爪の色が良くないと思ったら、思い切ってカラフルなマニキュアを塗ってみましょう。根元の変色に対して、シルバーラメなどを重ね塗りすることで、気になる部分をカバーすることができます。



《例》

- ① ベースコートを塗ります。
- ② パール入りのピンクのマニキュアを全体に塗ります。
- ③ 根元にシルバーラメを重ね塗ります。
- ④ 仕上げにトップコートを塗るともちがよくなります。

リムーバーは保湿成分入りのものを選び、コットンにたっぷり含ませて、おさえるようにしてふき取りましょう。ゴシゴシこすらないようにしましょう。リムーバー使用後は、すぐに手を洗い、ハンドクリームを塗るなどの保湿をしましょう。



5

心と体のリラックス

「気持ちがいい」と感じることは、心と体のバランスを保つのに重要です。散歩、音楽を聴く、花を育てる、アロマセラピーを始めてみる・・・今までの忙しい毎日では気づかなかった自分の感性を発見できるかも。

簡単にできる体操

肩回し、首回し、腹式呼吸などを、適度に行ってみましょう。リンパ液の流れが良くなり、むくみの軽減につながります。



深呼吸（腹式呼吸）

深くゆっくりした呼吸をすることで、副交感神経の働きが高まります。緊張がほぐれてゆったりとした気持ちになり、リラックスすることができます。

口をすぼめてゆっくりと息を吐いてから、鼻から息を吸います。息を吐く時におなかがへこみ、息を吸う時におなかが膨らむことを意識して行ってみましょう。

アロマ

アロマオイルなどの香りを楽しむことでリラックス効果が得られます。リラックスしたい時は、ラベンダーやカモミール、オレンジ・スイートなどがおすすめです。ティッシュやハンカチに数滴垂らせば簡単に香りを楽しめます。



6

ハンドマッサージ

ハンドマッサージは、ハンドクリームを使用して行うことで手や指先の乾燥を防ぐだけでなく、マッサージによるリラックス効果も期待できます。ちょっと疲れた時などの気分転換におすすめです。



マッサージの方法

ハンドマッサージの強さは、強い痛みを伴っては意味がありません。気持ちの良いくらいの強さを目安に行ってください。

- ① まずはじめに、ハンドクリームを適量とり、手で温めるようにしながら手全体に広げます。



- ② 手のひらと手の甲を手首から指先に向かって軽く押します。



- ③ 指を1本ずつ、指の付け根から指先に向かってさすります。



④ 爪の生え際や爪の横を軽く押します。



⑤ 指と指の間の水かきのような部分をつまんで、引っ張るように刺激します。



⑥ 指を組んで手首を回します。



⑦ 手首をそらすようにストレッチします。



⑧ 最後に、手先から肘に向かって軽くさすります。



7

キレイの栄養

食べることは生きること、生きることは食べることです。
でも、やっぱり“おいしく”“たのしく”食べたいですね。



体調の維持のためには各栄養素をバランスよく摂取することが大切です。効率よく吸収するためには、主食と副食をそろえる和食のスタイルがおすすめです。気持ちの変化や環境の変化、体調の変化は食欲に大きな影響を与えます。無理なく食べやすいものを食べましょう。

治療中・体調不良時対策

食欲が落ちたときは、水分をしっかりとり、食べられるときは、食べられるものを食べましょう。治療後1週間もすれば元気が出てきますので、それからバランスの良い食事に戻しましょう。

◆吐気のある時 → 胃の負担の軽いものを

≪ 消化の良いもの ≫

繊維質の多いものや脂っこいものは避けましょう。

◀ 食べやすいもの ▶

おにぎり、サンドウィッチなどの手軽なもの

◀ 避けた方がよいもの ▶

香りの強いもの

嘔吐したら水分補給をしましょう。

◆ **においが気になる時** → 温かいものより冷たいものを

麺類・冷しゃぶ、チーズ・かまぼこなどの加工食品

ご飯、味噌汁、煮魚などは冷ますと良いでしょう。

◆ **食欲不振の時** → 盛り付けは少量に

さっぱりとしたもの、のどごしの良いもの、冷たいもの、酸味のあるものを好まれることが多いですが、個人差が大きく治療中にも好みは変わる事がありますので、お好みのものを召し上がってください。味のハッキリしたもの、濃いものが良い方もあります。

◆ **胃の不快感がある時** → 刺激物を避け、消化のよいものにする

◀ 油を使わない料理（煮る・蒸す・ゆでる）▶

主食は比較的胃への負担が軽いものです。たんぱく質は卵や豆腐のほか、白身魚や赤身のひき肉も良く、また牛乳・乳製品は胃壁の保護をしてくれます。果物はバナナやリンゴ、メロンなどが良いでしょう。

◆ **口内炎のある時** → 水分の多いもので口の中を潤します

◀ 刺激の少ないもの、口当たりの良いもの ▶

冷ましたお粥、煮魚、野菜の煮もの・あんかけなど

薄味にしましょう。香辛料や酢など、酸味の強いものは刺激が強いので避けましょう。

8

毎日の過ごしかた

食事・睡眠・運動

規則正しいバランスの良い食事と睡眠を心がけましょう。調子の良い時に食事の準備をしておくこともできます。

睡眠時間を確保することは、特に大切です。軽い運動やストレッチをなるべく行いましょう。運動嫌いの方でも、体が軽くなるのに気づくはず。



仕事・家事

治療の間大切なのは、100%を目指さないことです。肩の力を抜いて、周りの方に「手伝ってほしい気持ち」を伝えましょう。周りの方も、きっと、「助けていけどどうしたら…」と思っています。頼みたいことを整理して、話し合ってみましょう。



日記をつける

いいことも悲しいことも、日記に書いてみましょう。文章にすることは、心の浄化に役立つと言われていています。あとで読み返したら、頑張った自分に御褒美をあげたくなりますよ。

体調を記録しておくことは、治療を続けるうえでとても大切です。





終わりに

この冊子を手にとってください、ありがとうございます。

「ほんの少しの工夫」いかがでしたか？

治療中でも、あなたが変わってしまう訳ではありません。

私たちはキレイの力を信じて、がんばって治療を受けるあなたを、心から応援しています。

あなたの見つけた「ほんの少しの工夫」「治療中に気づいたこと」も、是非教えてください。

笑顔のあなたとお会いできますように。



参考文献

《インターネットサイト》

- 乳がん .JP
<http://www.nyugan.jp/food/index.html>
- がんサポート情報センター
<http://www.gsicjp/>
- がんナビ
<http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/>
- 乳がん診療情報サイト nyugan.info
<http://nyugan.info/>
- がん患者さんの「治療と生活」をつなぐキャンサーリボンズ
<http://www.ribbonz.jp/index.htm>
- がん患者サービスステーション TODAY !
<http://www.v-next.jp/>
- がん補完代替医療ハンドブック第3版
<http://www.shikoku-cc.go.jp/kranke/cam/dl/index.html>

《書籍》

- 『乳がんの人のためのレシピ』 おいしく食べて、元気に生きよう
乳がんとニュートリション研究会編 法研 (¥1470)
- 抗がん剤・放射線治療と食事の工夫～症状で選ぶ！がん患者さんと家族のためのがんよろず相談 Q&A シリーズ (¥2100)
静岡県立静岡がんセンター
(静岡県立静岡がんセンター HP よりダウンロード可能です)

《資料提供》

- 山崎多賀子のキレイ塾
- イラスト 熱田香織 

MEMO



サルビアの花言葉
「すべて良し」

問い合わせ先

松江赤十字病院 がん相談支援センター（担当者：柿本）

電話：0852-32-6901（直通）

FAX：0852-24-3296

メール：gan-soudan@matsue.jrc.or.jp

松江赤十字病院がん相談支援センター ホームページ

<http://www.matsue.jrc.or.jp/support/cancer.html>

発行者：松江赤十字病院「美容塾」

発行日：2012年11月吉日