

がん患者のアピアランス支援 —患者の視点から

美容ジャーナリスト

山崎 多賀子

●がん患者のアピアランス支援の取り組み●

患者にとって、死を連想させるがんはとてつもなく怖いものですが、同時にがん治療もとても怖いものです。

私ごとですが、2005年に乳がんが発覚し、右乳房を全摘出後、抗がん剤、分子標的薬、ホルモン療法を終えました。ある日突然、がん患者と言われて、不安と緊張感のなか、知識は皆無。玉石混淆の情報に心が揺れ、セカンドオピニオンをとり、治療を決定していく。やること、決めることがたくさんあり、いま振り返っても、人生のなかであんなに張りつめた時間はなかったと思います。なかでも、いくらがんをたたくからといって、健康な細胞にまでダメージを与える、毒でもある抗がん剤を自分の体に許可するという事は耐え難い苦痛で、受け入れるまでに2週間を要しました。

抗がん剤をしたくない大きな理由には、脱毛もありました。脱毛してしまったら、外出できなくなる。仕事も趣味も、友達と会うこともできず、人目をしのいでコソコソ生きて、社会から孤立すると思いました。

特に女性は、心と外見は密接につながっています。がん治療で外見が変わる苦痛が、がんとうがん治療の怖さと重なると、それこそダブルパンチです。

このようながん患者さんの現状から、外見の変化の苦痛について国でも取り組みを始めています。2013年4月には、国立がん研究センターにアピアランス支援センターが創設されています。アピアランスとは外見のこと。センター長である野澤桂子先生を取材したところ、「世の中は外見重視の社会。特に女性がん患者の悩みは外見に関するが増加している。社会から切り離されたと感じている人ほど、外見サポート効果が高く、内面の変化が大きい傾向にある」とおっしゃっていました。

実際に同センターが2009年に調査した、「抗がん剤治療による副作用苦痛度ランキング」のベスト20位のうち、女性は半数以上が外見にかかわる悩みだという結果が出ています。これはアピアランスセンターのホームページで閲覧できますので、ぜひ検索してみてください

さい。

昨今のがん治療は入院日数が縮小傾向で、化学療法も通院で行われる場合が多く、またがん治療は治療期間が長いため、仕事を続けながら治療を続けている人が増えています。多くのがん患者が社会復帰する時代。長い治療を順調に乗り切るためには、前向きな気持ちは重要です。ところが頭髪が抜け、眉毛が抜け、まつ毛が抜け、顔が黒くなって、たとえ体調がよくても、顔は重病人のまま。自分らしさ、前向きな気持ちというのは、自分に自信がないと生まれてこないものです。

外見の変化によって自信を失っている人にとって、ウィッグや帽子、化粧といった外見の「装い」は自分を社会の目から守る鎧になると思います。同時に外見を装うことで、元氣な自分を思い出し、自分らしさを取り戻す大きなきっかけになると考えています。

もちろん、外見の変化が気にならない方や、化粧品や化粧そのものが苦手な方もいます。いまは化粧の話など聞きたくないという方も少なくありませんし、誰もが精神的に好転するわけではありません。ただ、外見の変化から消極的になっている患者にとって、美容アドバイザーは、心を立て直す大きなきっかけになる可能性があります。

●元氣に見えるメイク6つのポイント●

私は幸いにも、職業柄、プロのメイクアップアーティストとも仕事をしており元氣に見えるメイクのコツを知っていました。そして、抗がん剤治療中、重病人のような顔の自分にメイクをして外出したところ、私の病気のことを知らない同業者が、私に「最近キレイになった」と言ったのです。

それを聞いて私は「これで大丈夫だ」と心から思えたものです。

だからといって特殊なメイク法を使ったわけではありません。がん患者も普通の人もメイク法は全く同じです。ただし、メイクはコツが肝です。

演劇の世界では、一人の役者が化粧で見事に役柄を変身させますが、化粧には「錯覚」という理論があります。そこで、体調不良に見えるパーツを元氣な印象にスキンケアやメイクで修正することで、元氣な印象に近付くことができるのです。また、がん患者さんも理論を理解することで、自分の化粧が目指すゴールが具体的に見えるので、迷わないと思います。

重ねて言いますが、「元氣に見えるメイク法」は、がん患者特有のものではなく、治療後も使え、健康な人にも、男性にも共通する部分が多いのです。

私は体験から、元氣に見えるメイク法を6つのポイントに絞りました。

- ① 肌の保湿をしてツヤを与える。
- ② 肌のくすみ、特に目の周りのくすみをカバーし、顔色をよくする。
- ③ 脱毛中の眉を描く。特に眉頭を描く。
- ④ まつ毛の代わりにアイラインを入れる。
- ⑤ 元氣に見える位置に頬紅を入れる。
- ⑥ 健康的な唇の色つやに仕上げる。

①～⑥の流れをすべて行っても10分以内にできますし、必要に応じて取り入れたらよいと思います。

① 肌の保湿をする

「肌の色つやがいい」は「元気そう」と同義語です。とくに肌のつやは化粧前の保湿でしか生まれません。治療中は肌が乾燥しがちです。また日中は紫外線や乾燥、汚染物質などでダメージを受けやすいため、夜よりも朝や化粧前に、乳液やクリームをたっぷり塗り、水分と油分の両方をしっかり補ってバリア機能を強化することが大切です。さらに肌が潤うとファンデーション類が薄く均一にフィットし、厚化粧にならず崩れにくくなるというメリットもあります。

② くすみを取る

これは「肌の色つや」の色のほうです。肌のくすみは、ファンデーションで自然にカバーできれば問題ありませんが、くすみや赤みが強いは、肌色補正効果のある色つきの化粧下地（コントロールカラーともいう）を使うことで、自然にくすみを目立たなくすることができます。ちなみにコントロールカラーは、黄ぐすみを隠し肌のトーンを明るく仕上げたいならばピンクベージュ系。肌全体の赤みやくすみ強い場合、目の周りのくすみは、オレンジ系のコントロールカラーが効果的です。最近では、コントロールカラー効果を備えた「CCクリーム」や比較的カバー力の高い「BBクリーム」と呼ばれるファンデーション類も続々と登場しています。どちらも、1本で下地から仕上げまで完了するアイテムなので、それらを利用していいと思います。

また、顔全体に塗らず、目の周りのくすみをカバーするだけでも、疲れた印象をやわらげることができますので、男性で顔色を悩んでいる方にもお勧めします。

③ 眉

眉を脱毛すると表情が乏しく見えます。それは眉頭が表情筋と連動しているためですが、脱毛した眉も帽子やウィッグから眉頭が少し見えているだけで、錯覚効果で目の印象が強くなり、生き生きした表情を取り戻すことができます。

眉の形は好みでいいのですが、毛のないところに眉を描くのは難しいため、鼻筋からつながる眉骨の場所を指でなぞり、そこに眉頭をとると、個々の骨格に合った眉から大きくはずれることはありません。

④ アイラインを入れる

人は目の黒い範囲をその人の目の大きさと錯覚し、まつ毛が脱毛すると、目の輪郭があやふやになり極端に目が小さくなった印象を受けます。そこで、上まぶたの目頭から目尻まで、まつ毛の代わりにまつ毛際に黒のアイラインペンシルを入れると、目の範囲が示され、コントラスト効果で白目がくっきりし、黒目もくっきりするという作用が生まれます。アイラインペンシルは上手に引けなくても綿棒などで上部をぼかしてしまえば問題ありませんし、アイラインの代わりに黒や濃い色のアイシャドウをライン状に引いても同じような効果が得られます。

近頃はつけまつ毛ブームで、化学療法が決まると、つけまつ毛を買って相談に来られる

患者さんが増えています。目元にトラブルがなければつけることは構いませんが、つけまつ毛は本来、まつ毛を土台にしてその上へ貼るものなので、脱毛中の目につけるのは少しテクニックが必要です。しかし上手につけて楽しんでいる人も実際には少なくありません。もちろん、目元はデリケートな場所なので、トラブルがある場合、アイメイクは避けましょう。

⑤ 笑顔を強調する位置に頬紅を入れる

肌に血色をもたらす頬紅は、入れる位置によっても印象が変わります。頬紅は高い場所に入れるとより高く見える錯覚効果が得られます。そこで元気な笑顔を演出するには、笑ったときに頬の筋肉がポコンと盛り上がる場所に入れると、少しの笑顔でも思いっきり笑っているように見えるという効果が得られます。辛くて笑えない日々から笑顔を忘れている患者さんも多く、この場所に頬紅を入れることで、笑顔に使う筋肉を思い出してもらうことも狙えると考えています。

⑥ 健康的な唇の色つやに仕上げる

唇に紅をさすことは女性らしさを自覚する行為です。口紅は顔色が健康的に見える色であれば何色でも構いません。一番大切なのは唇につやを与えることです。つややかな色の口紅やリップグロス、リップクリームをのせることで、その人自身がみずみずしく輝いた印象になることができます。男性も、リップクリームでつやを与えることで生き生きした印象を与えることができます。

また、顔以外で気持ちが上がるものに、マニキュアがあります。化学療法の副作用は爪にも出ますが、変色した爪の色をカバーするほか、脆くなった爪を強化するといった機能面でもマニキュアは有効と考えられます。また好きな色やキラキラした光沢がつねに視界に入るたびに小さな幸福感を何度も味わえるため、精神的な効果も大きいと考えています。

ただし、マニキュアを落とす除光液は爪を乾燥させるため、度々の塗り替えは避け、爪が乾燥しにくいアセトンフリーの除光液を使うことをお勧めしています。

人気のジェルネイルは賛否両論がありますが、アセトンが爪を傷める可能性や、はがれてしまったときに爪表面の薄皮が取れることなどのデメリットがあることを知っていただいて、あとは個人にお任せしています。

また、男性やマニキュアを塗れない職業で爪の黒ずみを隠したい場合は、爪の色に似たマニキュアを塗った後、マットタイプ（艶消しタイプ）のトップコートを塗ることで、自爪のように見せることもできます。

●他人にほめられると患者さんの自信につながる●

さて、これら美容情報を患者さんへ提案するタイミングがわからないという医療者さんから質問をたびたび受けます。がんと宣告された直後や病気を受け入れられない時期には、美容の話をするとう不快に感じられる方もいると思います。アドバイスは、ご自身が病気や治療を受け入れてからが一番だと思います。外見の変化に戸惑っている患者さんにとって、元気に見える化粧法は治療を乗り越える良き伴走者になるのではないのでしょうか。

また、化粧は、その人を美しくすることが最終目的ではなく、化粧をきっかけに、「病気の自分」の殻を破り、自分らしさを取り戻して再び充実した人生を歩むきっかけをつくる、1つのツールです。また、「幼い子供とお祭りに行く約束をした」「会社に病気がばれないようにしたい」「娘の結婚式に出席したい」など、化粧の先を察することが一番大切なことだと考えています。

さて、自分の顔は実は自分よりも他人のほうが多く見えています。そのため、がん患者さんの外見が周りの人、特に家族に対して与える影響は大きいと考えられます。家族は日々、患者の顔色から体調や気分を読みとろうとしているため、患者さんが元気に見えるとう家族も安心し気持ちが明るくなると考えています。

また、メイクがうまくいったと自分で思っただけでは、実は本当の自信にはつながりません。なぜなら「独りよがり」の可能性があるので。他人からキレイと言われて初めて自信につながるのです。私も同業者から「最近キレイになった」と言われた瞬間に本当の自信につながりました。ですから医療者の方も、患者さんがおしゃれをしている、顔色が良いと元気そうだ、と気付いたときには、「今日はなんだかいつもに増してきれいですね。何かいいことありましたか？」などと声をかけてあげてください。きっと患者さんは幸せな気持ちになり、自信に繋がると思います。

私が、がん患者さんを対象にメイクセミナーをするとき、最初、たいていの患者さんは少し緊張気味で、うつむきがちで、あまり人と目を合わせないようにしています。ところがメイクが進むうちに、目に輝きが宿り、笑顔になり、饒舌になり、帰るときは顎が上がり、姿勢まで変わっている。そのときに、がん患者の殻を破ってその方の本来の個性が輝き出したのだなと思い、毎回感動します。

私がある病院で患者さんへメイクのデモンストレーションをしたところ、やはり患者さんは満面の笑みを浮かべ、明るい声でおしゃべりをし始めました。それを垣間見た医師が、「彼女も笑うんだ」と驚いていました。聞けば、いつもへの字口で、言葉数も少ないので、消極的な女性だと思っていたようです。そこで、「そうではないんですよ、先生。いま笑顔でいる彼女がおそらく本来の彼女なんですよ」と伝えました。

辛いことが次々にふりかかるがん患者は、病院や医療者の前ではがん患者の表情をしていることが多いのです。でも多くの場合、それは本来の表情ではない可能性が高いことを医療者の方も知っておいてほしいと思います。がん患者と呼ばれるのは病院だけで、一歩外へ出ると、本来の自分の姿に戻って生活していることを忘れないでいただきたいと思います。