

治療による見た目の変化へのケア そして～患者サロン



東京大学医学部附属病院
乳腺内分泌外科・がん相談支援センター
分田 貴子

東大患者サロン

- ◆ 短いセミナーのあと、自由に談話する会です
- ◆ 予約不要・出入り自由
- ◆ どんなご病気の方も、ご家族も参加できます
- ◆ セミナーだけ、談話だけの参加もできます



日程	テーマ	担当
4/26 (木)	がんと遺伝・ゲノム診断	乳腺内分泌外科 田辺真彦先生
5/31 (木)	これだけ腰痛体操	22世紀医療センター 松平浩先生
6/21(木)	治療と食事	病態栄養治療部 大谷藍先生
7/26 (水)	安いウィッグでもここまでできる ～カットとセットの実演	美容師 城井友輔さん
8/30 (木)	免疫治療	聖路加病院 平家勇司先生
9/27 (木)	ひとりのできるツボ療法	リハ部鍼灸部門 粕谷大智先生
10/25 (木)	痛み止めの使い方	薬剤部 小久江伸介先生
11/29 (木)	病気と仕事	地域医療連携部 MSW 森口はるなさん
12/20 (木)	治療中のファッション～やせても リンパ浮腫でもおしゃれに	スタイリスト 埴原良子さん
1/31 (木)	治療とお金	ファイナンシャルプランナー 清水祐司さん
2/28 (木)	リンパ浮腫のケア	リンパ浮腫外来 吉村良子看護師
3/14 (木)	心を落ち着けるには？	大正大学 小川夕閑先生

変更の
可能性
あり

入院棟A 15階小会議室

セミナー 16時～16時半
質問/談話 16時半～18時頃

下記の活動はできません

物品の販売・特定の宗教活動
他の参加者が迷惑と感ずる行為

- ・ 内容・日程など、変更になることがあります
- ・ 掲示板や、病院HPも必ずご確認ください

問合せ

がん相談支援センター：分田貴子 (PHS 36966) today-cm@live.jp
医事課 (内線 32615)



カバーメイク・ 外見ケア外来

カバーメイク



市販のカバー用クリームを使って、気になる部位を
目立たなくする方法をアドバイスします
(抗がん剤による肌変化・きずあとなど)
※入浴・プールでも落ちにくい製品もあります



外見変化に関する相談

- ◆ 脱毛・ウィッグ
- ◆ 乳がん手術後の下着
- ◆ 眉やまつげの脱毛・爪の変化 など



ご希望の方は、乳腺外科 分田（わけだ）の外来を予約下さい
(お問合せ：3階外科外来、2階化学療法室)

◆ 外見ケア ワーキンググループ ◆

乳腺内分泌外科 医師：分田貴子 (PHS 36966)

東大 カバーメイク

検索

外見（見た目）ケア

治療に伴う
見た目の変化

脱毛（頭髪・眉…）
肌色変化
手術あと
体格変化（やせ…）



必要なケア

ウィッグ
帽子
カバーメイク
服装の工夫

仕方がない



QOL↑
自分らしい生活



カバーメーク

抗がんワクチン治療による肌の変化



本当はどう感じている？

インタビュー結果

皮ふより、絶対に命が大事

だけど・・・

本当は他人の視線が気になる
自分はよくても人は気にするだろう

ネガティブな
気持ち

プール、サウナ、温泉、半袖・・・

日常生活への
影響

やっぱり・・・

皮ふのことは仕方ない

あきらめ

かくせるならかくしたい

カバー
メイク

カバーメイクとは？

見た目（肌）の気になる部分を、
ファンデーションクリームで目立たなくする



あざ・やけどあと…



いろいろな患者さんに
使ってもらおう



Home	Skin Camouflage	Work
About Us	Supporting You	Health Care Professionals
Contact Us	Your Child	News and Media
Support Us	Young People	Face Equality
	Education	Resources and Guides

Donate now

Skin Camouflage

- Find out
- Find a clinic
- Refer a patient
- I want an appointment
- Camouflage creams
- My story
- Become a volunteer

The Skin Camouflage Service

Changing Faces is now the official home of skin camouflage. The programme was established in 1975 by the Red Cross and since then it has helped tens of thousands of people to grow in confidence and independence.

Our trained volunteers can teach people how to self-apply specialist cover creams. The creams are fully water-proof and are available on prescription.

We have suspended self-referrals for skin camouflage consultations in some areas due to the very high demand for the service. Our clinics generally run one morning a month and are delivered by Changing Faces Skin Camouflage Practitioners who provide this service on a voluntary basis.

Click here to self-refer if you live in the following counties:

Avon, Bedfordshire, Berkshire, Buckinghamshire, Cambridgeshire, Cornwall, Devon, Dorset, Essex, Gloucestershire, Hampshire, Hertfordshire, Isle of Wight, Kent, Norfolk, Oxfordshire, Somerset, Suffolk, Surrey, Sussex, Wiltshire



Further Information



Why support a cause you

Get Involved

Look at Me

ボランティア 200 人
診察無料
保険適用



カバーメイク専用化粧品 開発・販売



マーシュフィールド・カスタマーセンター

0120-853-171

5,000円以上で
送料無料!!

カバーメイク体験会&
カウンセリング

お問合せフォーム

初めての方限定
送料無料 無料サンプル



買い物かごを見る

現在のかごの商品 0点

CATEGORY

スキンケア

メイクアップ

資生堂 ライフオリティ ビューティーセンター

SHISEIDO LIFE QUALITY BEAUTY CENTER

文字サイズ

標準 拡大

アクセス

私たちの想い

施設のご案内

商品について

取り扱い店・医療機関

活動情報

パーフェクトカバー
ファンデーションとは

商品ラインナップ

使い方ムービー

パーフェクトカバー ファンデーションとは

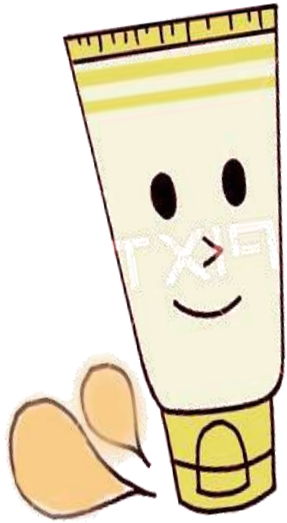
パーフェクトカバーは、肌にお悩みをお持ちの方のためのファンデーション。
お悩みに合わせて、肌の問題に的確に対応します。



自分に合うもの（症状・好み）

色・匂い・かたさ・パッケージ・**使いやすさ**…

- 毎日…
- 自宅で…
- 自分で…





温泉やプールにも行きたい



耐水性（++）



※クレンジングオイルで落とす



普通の化粧品と
同じように使えるもの
(というか、ただの化粧品)



カバーメイクの効果

治療による見た目の変化	カバーメイク後
抗がん剤による肌色変化	<ul style="list-style-type: none">• 気持ちが楽に…• 外出の機会が増えた• 娘の結婚式に行けた
造血幹細胞移植後の肌変化	<ul style="list-style-type: none">• 黒い顔で退院するのは不安だった
手術後の首のきず・CVあと	<ul style="list-style-type: none">• 襟の開いた服が着られる• ストールを巻かなくてすむ
腕の点滴痕あと	<ul style="list-style-type: none">• 半袖が着られる
乳がん手術のきず	<ul style="list-style-type: none">• 友達と旅行に行けた

趣味・生きがい



33才女性 直腸がん手術後

サンバカーニバルに
また出られる！



抗がん剤治療による肌の黒ずみ





サンバパレードが東十条商店街を彩る / 東京

THE PAGE 2014年10月13日(月)9時57分配信

ダンサーとハイタッチする沿道の女性

男性患者さん・がん以外の患者さんにも カバーメイクは有用



80代女性
加齢性のしみ

明らかにイキイキされている
こんなに変わるものかと驚いた
(リハビリ職員より)

安全なの？ 肌に悪くないの？



67才女性 乳がん
鎖骨上リンパ節転移



弱い肌に長時間使うことが前提
→普通の化粧品より低刺激
UV効果もあり

その他の見た目の変化

- 脱毛（髪・眉…）
- 体形（乳がん術後・リンパ浮腫…）

- 爪

：

爪の変化

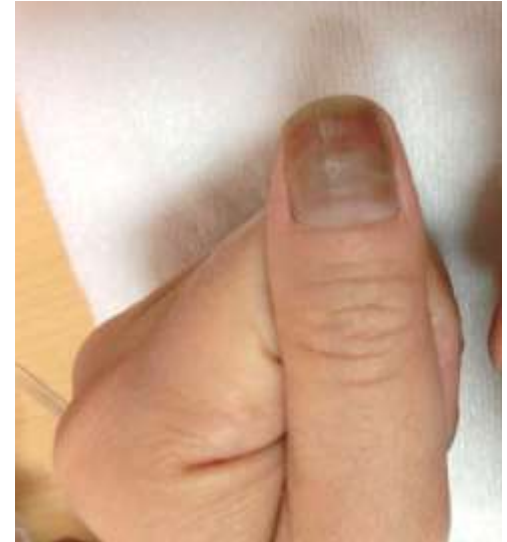
もろくなる
(割れる・二枚爪)



変形



変色



爪の手入れ（ダメージの予防・軽減）

- ① つめやすり
- ② 保湿（爪用オイル・クリーム）
- ③ 短くしすぎない

治療が始まることから

男性も…



見た目の改善

ネイルシール



治療中も使いやすいネイルカラー

- 爪に優しい
- 刺激少ない
- においが少ない

シンナー成分を含まない

レストキュア ～1300円

トップページ
Home

製品一覧
Products

セミナー情報
Seminar

認定スクール一覧
School

出展イベント
Event

取り扱いサロン
Salon

Resto Cure (レストキュア) について

HOME > 製品一覧 > Resto Cure(レストキュア)について

潤いのある健康で美しい爪を目指して。

“健康的で美しい爪を育む。”

ジェルやカラーで想像以上にダメージを受けている爪をいかに回復させるかをテーマにした、新しいネイルケアブランド『Resto Cure』。第一弾として、『アクアネイルシリーズ』を商品展開しております。

レストキュアのアクアネイルは、従来のような有害な有機溶剤を一切使用せず、爪の保護と美容を考えた新発想の水溶性ネイルで、爪に必要な有効成分をたっぷり配合しています。定期的に変更することにより、「割れやすい」「二枚爪になる」などの悩み解消が期待できます。

マニキュア特有のきついニオイもなく、専用リムーバーはエタノール(消毒)成分でできていますので爪に負担をかけません。



アクアの潤い。それはヒミツの新習慣。
美容液の発想から生まれた、水ベースの新しいケア用品。

製品一覧

☐ Resto Cure(レストキュア)について

✦ -Resto Cure-レストキュア製品一覧

☐ SHINY GEL(シャイニージェル)について

✦ SHINY GEL-シャイニージェル その他ジェルネイル用品一覧

✦ SHINY GEL-シャイニージェル カラー一覧

✦ SHINY GEL-シャイニージェル クリアジェル一覧

✦ SHINY GEL-シャイニージェル ネイルランブー一覧

✦ SHINY GEL-シャイニージェル 三原色カラー一覧

☐ SHINY GEL Professional(シャイニージェル プロフェッショナル)について

✦ SHINY GEL professional(シャイニージェル プロフェッショナル)製品一覧

✦ - SHINY GEL professional(シャイニージェル プロフェッショナル) カラージェル一覧

胡粉ネイル（日本画素材） ～1300円

京都生まれのネイル・マニキュア通販サイト

home Q&A ショッピングガイド マイページ/ログイン お問い合わせ English



上羽繪惣
UEBA ESOU

商品ラインナップ >

色から選ぶ >

最新情報 >

取扱店舗 >

🛒 お買い物かご

新規ご入会はこちら

お電話のご注文、お問い合わせは

☎️ 0120-399520

月～金9:00～17:00



● 和色シリーズ

● パステルシリーズ

● きららシリーズ

● 宝石リップ



日本の伝統色を表現したネイル。上羽繪惣ネイル通販サイトでも定番のシリーズです。

> 詳しく見る



淡く明るい色が特徴です。お子様からお年寄りまで幅広く人気のネイルです。

> 詳しく見る



胡粉ネイルにラメを入れました！透感のあるキラキラネイルです！

> 詳しく見る



口紅いらすのしっかりとした発色のリップグロス。当ネイル通販サイトでもイチオシ商品です。

> 詳しく見る

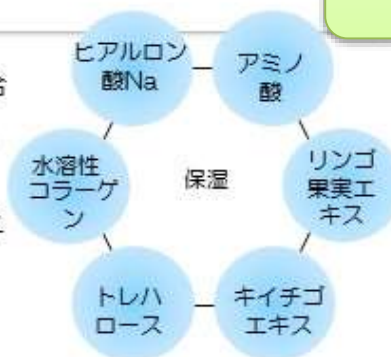
ビオウォーターネイル BIOWATERNAIL

“水ベース処方です爪に優しく、うるおいを与えます”

- 50-60%が水
- ~2000円
- アルコール消毒綿で落とせる

主成分が「水」の爪に優しいうるおいネイル

爪の基質であるケラチンの材料で、保湿成分でもあるアミノ酸をバランスよく配合
ヒアルロン酸Naや水溶性コラーゲンなどのうるおい成分をふんだんに配合し、爪
を保護しつつうるおいを与え、爪を健やかに保ちます
ツンとした特有のにおいがなく、水を50~60%も配合することで爪につやを与え
爪を痛めることなくさりげないおしゃれを楽しめます



デイリー使いのネイルカラー



使いやすい色揃えと女性らしさを引き立てるカラー
トップコートはベースコートや透明色としても使えます
トップコートを塗ることで、ネイルカ
ハンドクリーム等の油分をよく落とし
塗布直後に、速乾スプレーやネイルオ
につけたりすることはおやめください

塗ると透明
→男性の爪補強にも



かしこくてかわいい
生活商品開発研究所

Vol.2



i.c. [Intelligent & cute] は、フジテレビ系 アオゾラ (大学・研究機関) とのコラボレーションプロジェクト。アカミアで生まれたさまざまな技術やアイデアを、毎日の生活の中であらゆるアイテムに落とし込んでいくことで、「かしこくてかわいい」商品を生み出すことに挑戦しています。

東京大学 TLO × i.c.

女性のための
水ベース&美容液成分配合
新感覚マニキュア



女性らしさを際立たせる、
指先を彩るマニキュア。
「かしこき」と「かわいさ」を
とことん追求した、
主成分が「水」で、
保湿成分入りの
うるおいマニキュアが
誕生しました！

HAPPY
カラー

1度塗りで
発色きれい

保湿成分
配合

Intelligent & Cute
保護

人気雑誌の「Kawaii」によるこだわりカラー



NEW i.c. つめがほしがる 水ベースの保湿成分入りマニキュアの会

販売店 807
TEL: 03-5561-3180 CH-618-318
URL: ¥1,950 (税込 ¥2,100)

Star 研究から製品化まで
東京大学とi.c.が共同開発した「水ベースの保湿成分入りマニキュア」は、従来のマニキュアと異なり、主成分が「水」で、保湿成分を配合しています。これにより、乾燥を防ぎ、指先の保湿をサポートします。また、紫外線吸収剤を配合し、紫外線から指先を保護します。さらに、アレルギー成分を除去し、敏感肌の方でも安心してご利用いただけます。

Message from 東京大学 TLO
本誌に登場した、東京大学 TLO (The University of Tokyo Technology Office) と i.c. が共同開発した「水ベースの保湿成分入りマニキュア」は、従来のマニキュアと異なり、主成分が「水」で、保湿成分を配合しています。これにより、乾燥を防ぎ、指先の保湿をサポートします。また、紫外線吸収剤を配合し、紫外線から指先を保護します。さらに、アレルギー成分を除去し、敏感肌の方でも安心してご利用いただけます。

かしこくてかわいい 髪型はこちら check

■のカタログ有効期限
2015年9月30日



Welcome
http://fel.jp/s/ga/
TEL: 03-5561-3180
東京都中央区銀座4-1-10 1F



カバーメイク+ネイル



「気にしてない」 → 本当に気にしてない？

「気にしてない」と言う患者さんが、カバーメイク後に

- スカートを履ける！
- 友達との旅行に行ける！

実は…

皮膚変化のために

たくさん我慢していた？



30代 男性 GVHD潰瘍あと

やっぱり、見た目って大事
なんやって思いました

親戚とか、きずのことばっ
かり言ってきて…

再発の心配をしてくれと思
うんですけど…（苦笑）

◆ その他、コメントやご希望があればご自由にお書き下さい

抗がん剤でシミが^真黒になり、増えとも落ちてきました。
コンシーラも塗っても隠せなかった。人に逢うのが^嫌くなり嫌でした。

お好みに 戻したら よかったです

ご協力ありがとうございました

47才女性 乳がん

治療してもらってるのに、
文句みたいなこと言えない



こんなこと言ったら
先生に申し訳ない

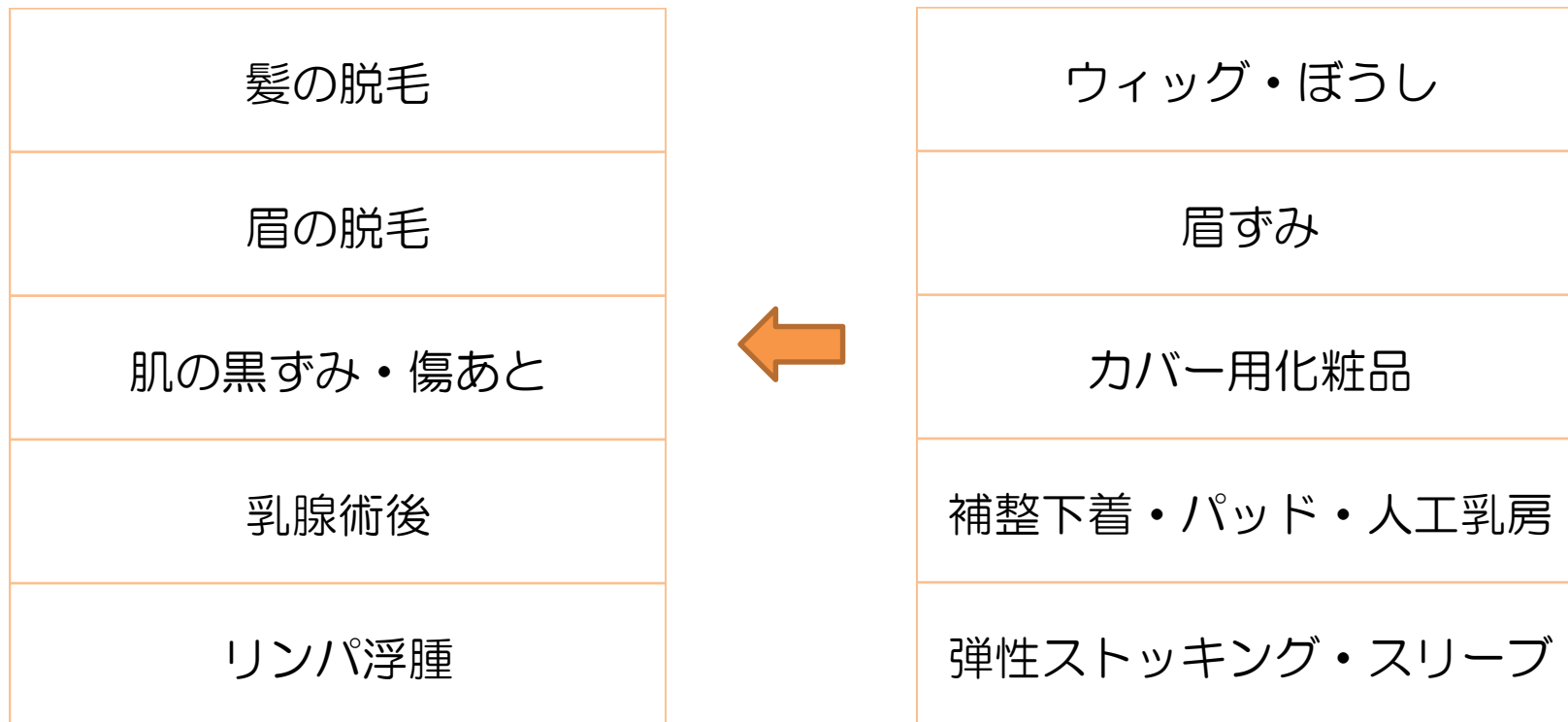
病院で言うことじゃないと
思っていた



もっと早く知っていたら
長年苦しまずにすんだのに…

- こんなものがある！
- 相談できる所がある！

見た目の変化へのケア



ケアのための製品が必要

外見ケアイベント^{'18}

どなたでも、ご家族も、参加できます

製品の展示・相談



- ◆ウィッグ
女性/男性/小児/レンタル
- ◆ケア帽子
- ◆乳腺術後下着/パッド
- ◆人工乳房 ◆エビテーゼ
- ◆リンパ浮腫製品



会場での販売ありません・試着スペースあり

ボランティアさんによるサービス



- ◆ハンドケア
- ◆爪に優しいネイル
- ◆メイク相談
- ◆フェイシャル

会場で先着順に予約受付・おひとり30分・人数限定
ボランティアさんの都合によりお休みの日もあります

ミニワークショップ



テーマは様々です
材料は準備します

4月	13日(金)	26日(木)	10月	11日(木)	29日(月)
5月	11日(金)	21日(月)	11月	7日(水)	14日(水)
6月	13日(水)	*26日(火)	12月	7日(金)	19日(水)
7月	4日(水)	25日(水)	1月	18日(金)	30日(金)
8月	22日(水)	31日(金)	2月	12日(火)	*7日(水)
9月	11日(木)	28日(金)	3月	7日(木)	*19日(火)

10時～15時

中央診療棟2・7階大会議室
3月は中会議室/※14時半まで

カバーメイク・外見ケア外来：イベント以外でもいつでも相談できます

① カバーメイク

気になる部位を目立たなくするメイク法をアドバイスします
抗がん剤による肌変化・傷あとなど
入浴・プールでも落ちにくい製品もあります

② その他のお悩み 脱毛・爪のダメージなど

入院中→看護師に相談希望とお知らせ下さい
外来→乳腺外科・分田の外来を予約下さい 原則(水)・保険診療



外見ケア ワーキンググループ today-cm@live.jp

医師：分田貴子 (PHS 36966)

東大 カバーメイク



ウィッグ等の展示相談会

2012年～

月2回



複数のメーカーを比較できる



治療による見た目の変化に
お悩みの方へ

外見ケア
Q&A集

～女性患者さん向け～

東大病院
外見ケアワーキンググループ

2016/10

Ver.1.0

～目次～

+	Q1 抗がん剤治療を受けると、必ず脱毛しますか？
	Q2 脱毛はいつ頃から起きますか？
	Q3 抗がん剤治療開始前に、髪を切った方がいいですか？
	Q4 脱毛中は、シャンプーしない方がいいですか？
	Q5 ウィッグは高価ですか？
	Q6 ウィッグの選び方が分かりません。
	Q7 抗がん剤治療中、髪を染めてもよいですか？
	Q8 抗がん剤により、肌にも変化が出ますか？
	Q9 肌の黒ずみやシミ、手術の傷が気になります。
	Q10 眉が上手に描けません。
	Q11 抗がん剤により、爪にも変化が出ますか？
	Q12 爪の黒ずみが気になります。
	Q13 乳腺の手術後は、どんな下着がよいですか？
	外見ケアイベント・患者サロンのお知らせ
	リメイクケア帽子の作り方

Q5：ウィッグは高価ですか？

答：製品によって様々です。

- ・ 人毛か人工毛か、既製品かオーダーメイドか、などの違いにより、数千円から数十万円と大きく幅があります。

ウィッグの種類と特徴

1) 髪の毛質

	人毛	人工毛	ミックス
メリット	自然 パーマ・カラー可能	気軽 白髪も可能	両方の良いところ
デメリット	手入れがやや大変 白髪にはできない	静電気や毛羽立ちが出やすい	人工毛の割合が多いと毛羽立ちやすい
価格	やや高価（ミックスより安価品もある）	安価なものが多い	様々

2) 作られ方

	オーダーメイド	セミオーダー	既製品
特徴	希望通りの髪型 頭にぴったり	購入後にカット ほぼ希望の髪型に	スタイル様々 ネットで購入可能
納品まで	1.5~2ヶ月	1~2週間 すぐの場合もある	在庫あればすぐ
価格	高価	オーダーメイドよりは安価	様々（かなり安価なものもある）

東大病院 がん相談支援センター HPよりダウンロードできます

- ・ 希望をメーカーの方に伝えましょう。

「自然に見えるもの」
「手入れが楽なもの」
「あまり高価でないもの」など…



「医療用」と「おしゃれ用」？

- ・ 厳密な差はありません。「医療用」には、“頭皮に優しい”などの工夫がされていますが、安価な「おしゃれ用」にも十分によい製品があります。

レンタル

- ・ 初期費用+1日 250円程度（使用期間によっては、購入するほうが安くなることもあります）。
- ・ 結婚式や免許更新などの日だけ借りることもできます。

かぶり方のヒント

- ❖ ポリュームがありすぎると、不自然に見えがちです。美容室や販売店で調整してもらうのもよいでしょう。
- ❖ ぴったりの位置を探しましょう。
- ・ 少し後ろ気味にかぶり、もみあげ部分は耳の前にぴったり沿わせます。
- ・ ショートでは、襟足の毛が首から浮かないようにします。



乳腺術後用製品





エピテーゼ



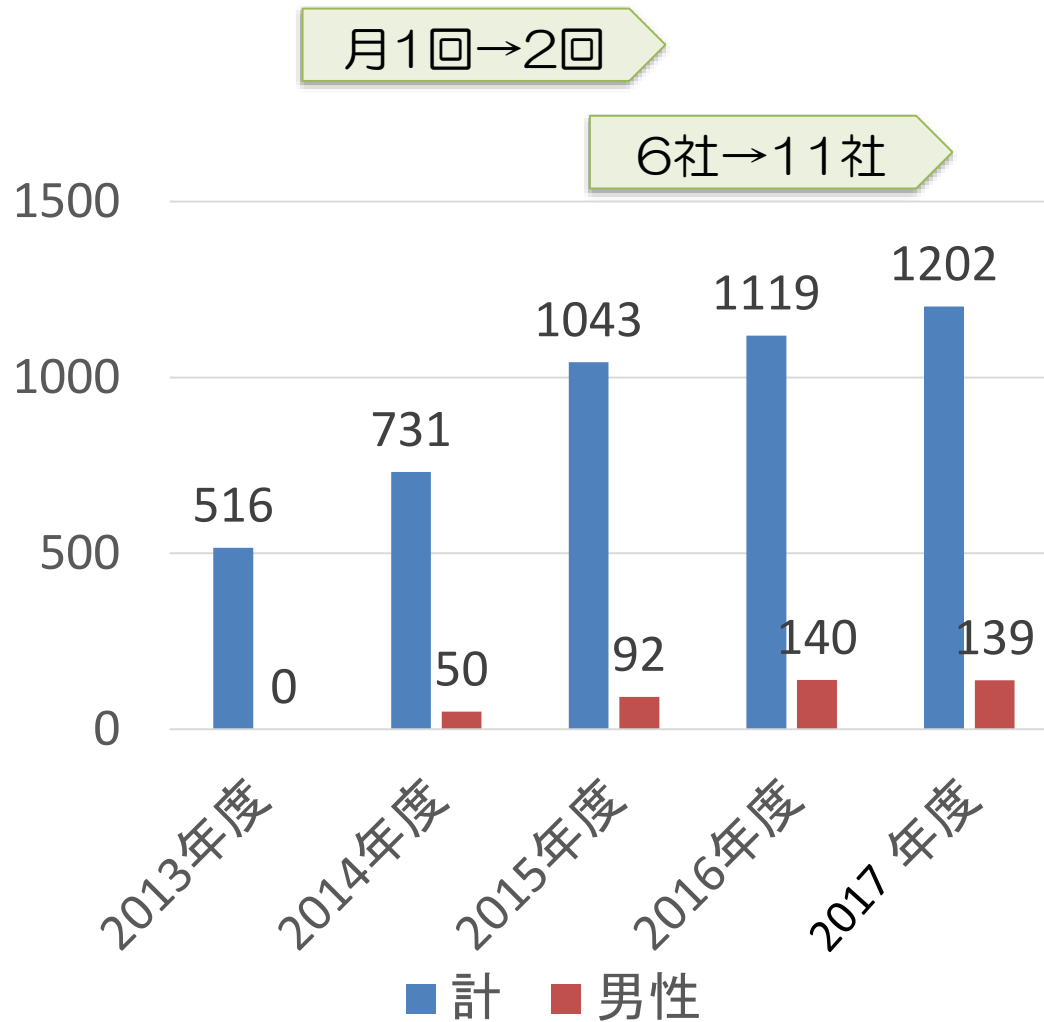


アヘッドラボラトリーズ





参加者



ボランティアさんによるサービス



- ネイル
- メイク相談
- ハンドマッサージ
- フェイシャルケア

ボランティアサービス体験者
1402人（4月まで）



- 「とても満足・満足」 98.6 %
 - 「また参加したい」 97.1%
- （アンケート回収 997人）



シンナー含まないネイル

アルコール消毒綿で
落とせる

入院中も楽しめる



ボランティアさんのサービスを受けて

- 気分が明るくなった
- 幸せな気持ち
- リフレッシュできた

- 痛みやつらさを忘れられた
- 勇気を持って治療に向かえる
- 薬よりも効果がある

闘病も心中も自然にお話できて、
心が特にほぐれました

ぜひ参加したい・参加したい・わからない・参加しない
嬉しかった
ありがとうございます
これからも宜しくお願いします

















月2回
どなたでも
参加できます

東大病院HP

東大 カバーメイク FB

そして..

患者サロン

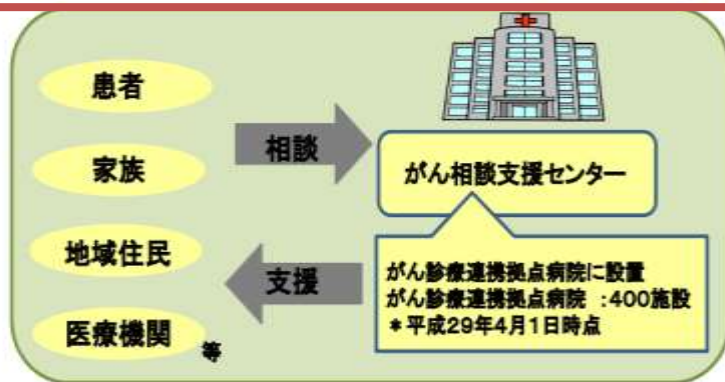
がん拠点病院

がん相談支援センター

- 全国のがん診療連携拠点病院等に設置されているがんの相談窓口。
- 院内及び地域の医療従事者の協力を得て、院内外のがん患者や家族、地域の住民及び医療機関等からの相談に対応する。国立がん研究センターがん対策情報センターによる「相談支援センター相談員研修・基礎研修」(1)～(3)を修了した専従及び専任の相談支援に携わる者をそれぞれ1人ずつ配置している。

<がん相談支援センターの主な業務>

- がんの病態、標準的治療法等の一般的な情報の提供
- 地域の医療機関、診療従事者に関する情報収集、情報提供
- セカンドオピニオンの提示が可能な医師の紹介
- がん患者の療養上の相談
- 就労に関する相談
- 医療関係者と患者会等が共同で運営するサポートグループ活動や患者サロンの定期開催等の患者活動に対する支援



当院の状況

患者会（患者さん主体）

- ・ パロス（血液疾患）
- ・ たんぽぽ（肝移植）…

病院が関与しているが、積極的支援ではなかった

投書

2016年1月
病院主催の
「患者サロン」開始

とても楽しかったです
患者者同士会話がはずみました。

たくさんの方の楽しみスペース。憩いのスペースを
よくお願いします。

常設にして頂きたいです。



「患者サロン」って何？
どうやればいい？



患者さんたちからのご意見

1)

待ってるだけじゃ、「患者はいつも病院と医者に頼って何もせんのかい!」と言われても仕方ない

思考しているのは、
うちの患者会に先生をお呼びしてサロンの具体的なイメージをお持ち
いただくお手伝いをする事。
患者会に参加してみればどんなサロンを開いたらいいか構想しやすいの
ではないかと。

もし、私が発起人として第1回目を開催するならばこんな感じですかね。

(1) 普段悩んでいることを参加者で相談。

(2) 医療従事者のご意見。

(3) 医療従事者から最新医療情報をいただく。

(ちょっと明るい未来の話。患者が希望を持つような明るい話題)

発起人をやってみてもいいかなと思い始めました。

いかがでしょうか。無意味でしょうか。

2)

平日は難しいですが、お手伝い出ることがありましたら～。
社会との関わりを持ちたい方、けっこういらっしゃるのではと思います。
自分の存在意義が見出せて、「そう、そう、そうなのよ～」なんて、わけだ亭での女子会のようなサロンを思うのは私だけ？

3)

妥当かはわかりませんが、可能だと思います。
いらっしゃる方が何を求めるかによっても変わるとは思いますが…
運営に関わりたい、ボランティアをしたいという方はいると思います。
ただ、患者をからませるなら、患者を抑える担当は必須だと思います。
どうしても精神的に弱まっている方もいらっしゃるから、もめ事になると怖いですね。
ファシリテーター役の方は必要だと…

4)

同病の方がいると参加しやすいと思いますよ。そして病気で何かの役にたつことは励みになるし、さまざまなサービスはとてもありがたいですが、能動的に参加できることは存在価値をみいだせます。
私もコンディション(能力)に合わせてですがボランティアさせて下さい

患者サロン

- ◆ 短いセミナーのあと、自由におしゃべりする会です
- ◆ 予約不要・出入り自由
- ◆ どんなご病気の方も、ご家族も参加できます
- ◆ セミナーだけ、おしゃべりだけの参加もできます



- 月1回
- ミニレクチャー（30分）→ 質問・交流
- 病気の種類は限定しない

日時：最終木曜日（原則）・16時～

場所：入院棟A15階 学習センター

担当事務：

医事課患者サービス担当・患者相談

日程	テーマ	担当	内容
4/27	リラックス法	臨床心理士 坂田寿子さん	▶ 自身でできるリラックス法を学びましょう
5/30	ひとりでもできるツボ療法①・②	鍼灸部 粕谷大智先生 永野響子先生	▶ 症状に合わせたツボの場所や、刺激の仕方をお伝えします。心地よさや気持ちよさを体験下さい。 ① 手足・体幹部のツボ（痛み緩和・不眠・便秘・悪心など） ② 顔・頭のツボ（リラックス）
8/18	治療中の食事	病態栄養治療部 北久保佳穂（主任）	▶ 「食欲が出ない」「栄養のバランスが心配」など、治療中の食事のお悩みに対するヒントを紹介いたします。
9/29	治療中のヘアケア	城井友輔さん （美容師）	▶ がん患者さんを多く担当されている美容師の方に、治療中のシャンプーやヘアケアについてお話しいただきます。
10/27	治療中のネイルケア	ネイリスト 大江身原さん	▶ 爪を良い状態に保つための基本的なケアを、実際に行いながら学びます。
11/24	治療中のスキンケアとメイク①・②	竹内裕美さん 小澤奈知子さん	▶ 治療中に起こりやすい肌のトラブルに対するケアを実際に行いながら学びます。
1/26	治療とお金	ファイナンシャルプランナー・清水祐司さん	▶ 医療保険、医療費控除、受けられる補償など、治療中のお悩みに答えていただきます。
2/23	病気と仕事～病気になるっても働き続けるために～	ソーシャルワーカー・森口はるなさん	▶ 病気や障害を抱えて働き続けることは決して簡単ではありません。どのようなサポート体制があり、患者さんや医療機関に伺うことができるのかなどを、皆さんと一緒に考えていきます。
3/23	簡単ケア帽子の作り方	Kaari さん （手芸家）	▶ 柔らかいタオル布地で、簡単にできるケア帽子。お話ししながら一緒に作りましょう。材料や用具はすべて準備します。見学だけでも大丈夫です。

時間	16時00分～16時30分 セミナー 16時30分～18時ごろ 質問・交流会	下記の活動はできません
会場	入院棟A15階 患者学習センター（レストラン精養軒前）	物品の販売・宗教活動 他の参加者が迷惑と感ずる行為

問合せ

がん相談支援センター：分田真子（PHS 36966）today-cm@live.jp
医事課（内線 32615）

東大患者サロン

毎回のテーマ

- アンケート評価・要望
- がん相への相談の多いもの

- ◆ 短いセミナーのあと、自由に談話する会です
- ◆ 予約不要・出入り自由
- ◆ どんなご病気の方も、ご家族も参加できます
- ◆ セミナーだけ、談話だけの参加もできます



日程	テーマ	担当
4/27 (木)	東大病院~こんな相談やサー ビスも可能です	がん相談支援センター 分田貴子
5/25 (木)	がん相談支援センターの紹介	センター相談員 安田恵美看護師
6/29 (木)	ひとりのできるツボ療法	リハビリテーション部 粕谷大智先生・永野響子先生
7/26 (水)	補完代替療法	東京有明医療大学 教授 川嶋朗先生
8/31 (木)	免疫療法	聖路加国際病院 免疫・細胞治療科 平家勇司先生
9/28 (木)	治療中の食事	病態栄養治療部
10/26 (木)	男性にも女性にも役立つ 困ったときの眉の描き方	外見ケアボランティア 竹内裕美さん・小澤奈知子さん
11/30 (木)	クリスマス小物を作ろう	手芸家 Kaariさん
12/21 (木)	男性にも女性にも役立つ 爪の正しい手入れ法	ネイリスト 大江身奈さん
1/25 (木)	治療とお金	ファイナンシャルプランナー 清水祐司さん
2/22 (木)	病気の親を持つ子どもへの 情報の伝え方(仮)	小児看護専門 岩崎美和看護師
3/22 (木)	気分すっきり ヨガの呼吸法	ヨガインストラクター ロベス涼子さん

会場	入院棟A 15階小会議室	下記の活動はできません	<ul style="list-style-type: none"> ・ 変更になることがあります ・ 掲示板や、病院HPも御覧下さい
時間	セミナー : 16時~16時半 談話&交流 : 16時半~18時頃	物品の販売・宗教活動・ 他の参加者が迷惑と感じる行為	

問合せ

がん相談支援センター：分田貴子 (PHS 36966) today-cm@live.jp
医事課 (内線 32615)



1. そもそも 「がん相談支援センター」って？

- 1. がんについての気軽な相談窓口
- 2. 情報の交通整理役

- 話を聞いて一緒に考える
- 治療方法、対応窓口に関する情報提供



- ご相談の内容が、あなたの同意なしに他者に知られることはありません。また、匿名でのご相談も可能です。
- どなたでも無料で相談できます
(ご家族や友人、他の病院の方でもOK)



2017/8/31
東大病院 患者サロン



がんに対する免疫療法 ～本当に効く？本当に安全？～

聖路加国際大学 免疫・細胞治療科
聖路加公衆衛生大学院 生体医科学分野

平家勇司




*This hospital is a living organism
designed to demonstrate
in convincing terms
the transmitting power of Christian love
when applied
in relief of human suffering.*
Doubt & Bailey (1932)

東京大学病院 患者サロン
「治療とお金 について」

ファイナンシャルプランナー
「福耳先生」こと 清水祐司

2017年1月26日



<患者サロン>

治療中の スキンケア&メイク



小澤 奈知子
竹内 裕美

私達は「東大ウィッグ試着会」・「女性患者さんへの外見ケアの会」に参加しています



2017/6/29 東大患者サロン「ひとりできるツボ療法」

- ツボは身体の鏡と呼ばれ、内臓や身体の不調がツボに反応として表れることが知られています。
- そのため、自分の体調に関連したツボを知ることとはとても大切なことです。
- ツボケアは時間や場所を選ばず、いつでも何処でも行えるのが特徴です。
- 手・足はツボが多く、刺激すると交感神経の緊張を緩める効果があります。疲れた、あちこち痛い、体がだるい、気分がゆううつと感じる方は是非 ツボケアを！

● 効果的な刺激法：ツボはじっくりと押す(2～3秒持続)

1. 不安・うつ(心の状態)



2. 消化・吸収を助ける(下痢・便秘・食欲不振)



4. 痛み・しびれ

治療の最前線とQOLを考える

乳がん治療と乳房再建の情報ファイル

乳がん患者会マップ

ニュース

イベント

オピニオン

治療と乳房再建

医療

ホーム ▶ ニュース・トピックス ▶ ライフスタイル ▶

2017年08月02日

ツボでがん治療中の不調を改善 ～「ひとりできるツボ療法」東大病院患者サロン より～

キーワード：ライフスタイル



簡単かつ効果的なツボの刺激法とは

東京大学医学部附属病院（東大病院）では、患者さんや家族のみなさんに向けて月に1度「患者サロン」を開催しています。30分ほどのセミナーと1時間半の交流会（談話会）で構成されていて、セミナーのテーマや講師の方は毎回異なります。

6月29日に開催された患者サロンのセミナーは「ひとりできるツボ療法」がテーマでした。ツボは体の鏡と呼ばれ、内臓や体の不調がツボに反応として表れることが知られています。そのため自分の体調に関連したツボを知っていれば、時間や場所を選ぶことなくセルフケアが可能になります。





オンコロ がんと、ひとを、つなぐ サイト内を検索する メールが登録 MAIL 東大情報のお問い合わせ 平日(月-金) 10:00-18:30 **0120-974-268**

がんの種類 ニュース 臨床試験 体験談 オンコロとは

がんイベント一覧 がん用語辞典 薬剤用語辞典 治療と仕事の両立

お知らせ：がん用語辞典との連携機能実装により、iPhoneにて一部表示不具合が発生しております。ご不便をおかけして申し訳ございません。

ホーム > オンコロブログ > 【外見ケア】「治療中だってキレイでいたい！女性にも男性にも役立つ眉毛のこと」東大患者サロン・レポート

【外見ケア】「治療中だってキレイでいたい！女性にも男性にも役立つ眉毛のこと」東大患者サロン・レポート

いいね! 126 シェア 印刷 ツイート

【公開日】 2017.11.21 【最終更新日】 2017.11.27



【外見ケア】「治療中だってキレイでいたい！女性にも男性にも役立つ眉毛のこと」東大患者サロン・レポート

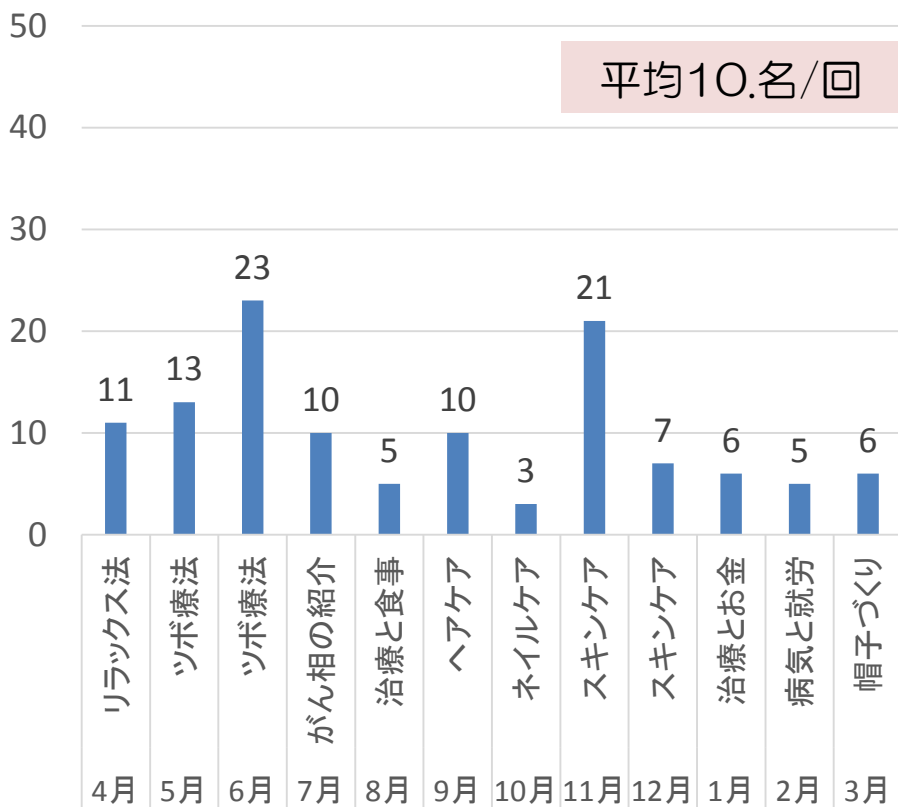
<https://oncolo.jp/blog/20171121a>



参加者数

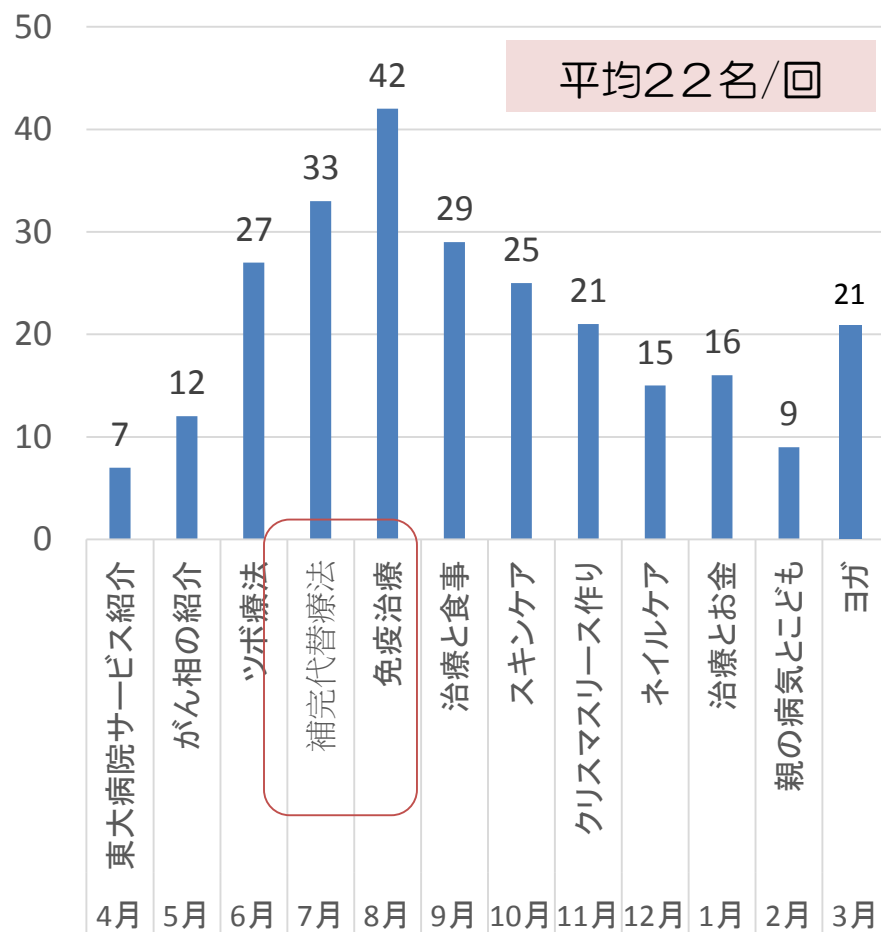
2016年度

平均10名/回



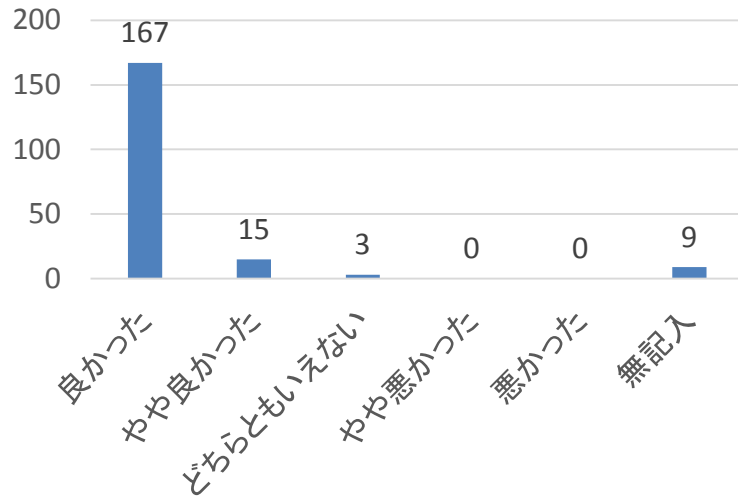
2017年度

平均22名/回



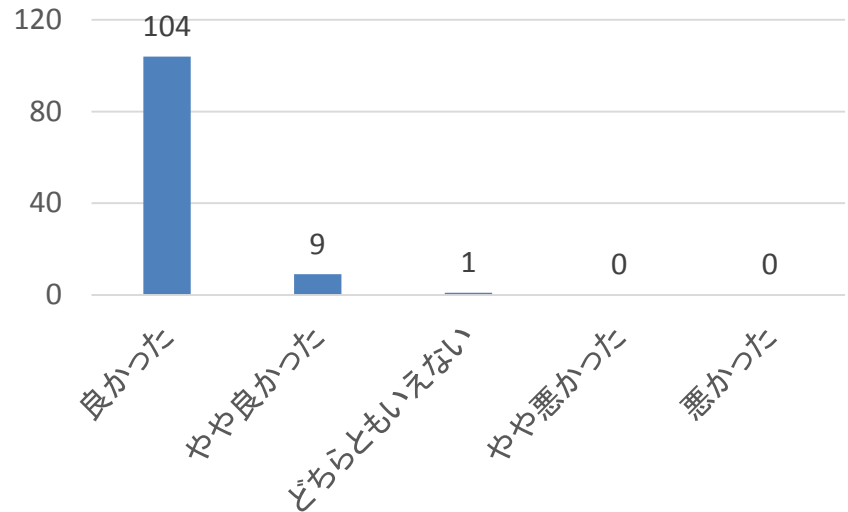
満足度（2017年度）

セミナー



- 伝えようとする先生の姿勢が伝わってくるお話だった。ありがたいという思いでうかがいました
- とても楽しく、為になった。先生のお話しもわかり易く、笑顔たやさずで、本当に楽しかったです。

質問・交流



- いろんな質問がでて、その答えを先生からきけたのがとても参考になりました
- 少しの悩みでもやわらぐ環境が素晴らしい
- お茶がうれしい。ほっこりしました。

試行錯誤しながら…

テーマは大きく2種類

レクチャー系	ワークショップ系
<ul style="list-style-type: none">• 知識欲• 熱心• 先生に質問したい	<ul style="list-style-type: none">• まったり• 楽しい• おしゃべり

↑
当院の「患者サロン」としては
こちらがよさそう

↻
外見ケアイベント会場

外見ケアイベント^{'18}

どなたでも、ご家族も、参加できます

製品の展示・相談



- ◆ウィッグ
女性/男性/小児/レンタル
- ◆ケア帽子
- ◆乳腺術後下着/パッド
- ◆人工乳房 ◆エビテーゼ
- ◆リンパ浮腫製品



会場での販売ありません・試着スペースあり

ボランティアさんによるサービス



- ◆ハンドケア
- ◆爪に優しいネイル
- ◆メイク相談
- ◆フェイシャル

会場で先着順に予約受付・おひとり30分・人数限定
ボランティアさんの都合によりお休みの日もあります

ミニワークショップ



テーマは様々です
材料は準備します

4月	13日(金)	26日(木)	10月	11日(木)	29日(月)
5月	11日(金)	21日(月)	11月	7日(水)	14日(水)
6月	13日(水)	*26日(火)	12月	7日(金)	19日(水)
7月	4日(水)	25日(水)	1月	18日(金)	30日(金)
8月	22日(水)	31日(金)	2月	12日(火)	*27日(水)
9月	11日(木)	28日(金)	3月	7日(木)	*19日(火)

10時~15時

中央診療棟2・7階大会議室
3月は中会議室/※14時半まで

カバーメイク・外見ケア外来：イベント以外でもいつでも相談できます

① カバーメイク

気になる部位を目立たなくするメイク法をアドバイスします
抗がん剤による肌変化・傷あとなど
入浴・プールでも落ちにくい製品もあります

② その他のお悩み 脱毛・爪のダメージなど

入院中→看護師に相談希望とお知らせ下さい

外来→乳腺外科・分田の外来を予約下さい 原則(水)・保険診療



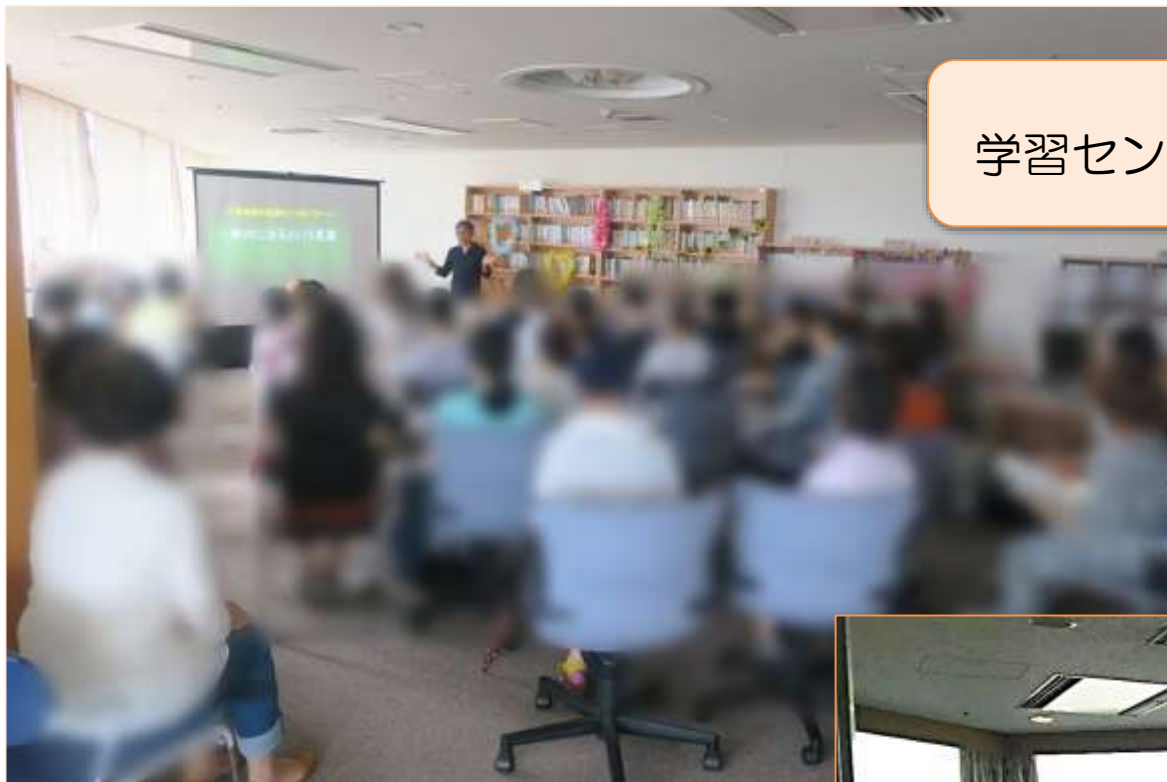
外見ケア ワーキンググループ today-cm@live.jp

医師：分田貴子 (PHS 36966)

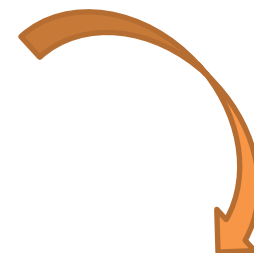
東大 カバーメイク







学習センターでセミナー



隣の小会議室で、
講師に質問



「分かち合い」

- ファシリテートは難しい
- 作業やおしゃべりの中で、自然に患者さんどうし、仲良くなっていることのほうが多い

東大病院・患者サロン参加の皆さまへ

全員が快適に過ごせるよう、ご協力をお願い

◆ 下記の活動はできません

物品の販売

特定の宗教に関する活動

おひとりでの長時間の発言

極度に個人的な内容の発言

その他、他の参加者が迷惑と感ずる行為

お話を中断し、退室をお願いすることがあります。

「がん相談支援センター」や「患者相談センター」を紹介します。

◆ 連絡先の交換は、個人の責任の範囲でお願いします。

◆ 患者サロン以外のサービスもご利用下さい

がん相談支援センター

様々な相談を個別にお受けします

外見ケアイベント

ウィッグや乳がん関連製品の展示会・月に2回開催しています

ボランティアさんによる、ネイルケアやメイク相談も受けられます

緩和ケアチーム

身体症状のケアだけでなく、心のケアや社会的サポートを行います

東大病院・患者サロンワーキンググループ

HOME > 病院からのお知らせ

病院からのお知らせ

2017年10月16日	※金一登 健康長寿に向けた「腰痛教室」開催について
2017年10月05日	※金一登 第3回東大病院地域医療連携会の開催について
2017年10月05日	※金一登 第22回 患者サロン開催のご案内
2017年10月05日	※金一登 禁煙教室のご案内（10月）
2017年10月04日	※金一登 2017年度「高齢者教室」開催のお知らせ
2017年09月20日	※金一登 第21回 患者サロン開催のご案内
2017年09月12日	※金一登 第21回慢性腎臓病講座 開催のお知らせ
2017年09月12日	※金一登 禁煙教室のご案内（9月）
2017年08月18日	※金一登 外見ケアイベントのおしらせ（9月・10月）

東大患者サロン

2018年度

- ◆ 短いセミナーのあと、自由に談話する会です
- ◆ 予約不要・出入り自由
- ◆ どんなご病気の方も、ご家族も参加できます
- ◆ セミナーだけ、談話だけの参加もできます



日程	テーマ	担当
4/26 (木)	がんと遺伝・ゲノム診断	乳腺内分泌外科 田辺真彦先生
5/31 (木)	これだけ腰痛体操	22世紀医療センター 松平浩先生
6/21 (木)	治療と食事	病態栄養治療部 大谷藍先生
7/26 (水)	安いウィッグでもここまでできる ～カットとセットの実演	美容師 城井友輔さん
8/30 (木)	免疫治療	聖路加病院 平家勇可先生
9/27 (木)	ひとりてできるツボ療法	リハ部鍼灸部門 粕谷大智先生
10/25 (木)	痛み止めの使い方	薬剤部 小久江伸介先生
11/29 (木)	病気と仕事	地域医療連携部 MSW 森口はるなさん
12/20 (木)	治療中のファッションへやせても リンパ浮腫でもおしゃれに	スタイリスト 植原良子さん
1/31 (木)	治療とお金	ファイナンシャルプランナー 清水祐司さん
2/28 (木)	心を落ち着けるには？	大正大学 小川夕蘭先生
3/28 (木)	リンパ浮腫のケア	リンパ浮腫外来 吉村良子看護師

仮

入院棟A 15階小会議室

下記の活動はできません

セミナー 16時～16時半
質問/談話 16時半～18時頃

物品の販売・特定の宗教活動
他の参加者が迷惑と感じる行為

- ・ 内容・日程など、変更になることがあります
- ・ 掲示板や、病院HPも必ずご確認ください

問合せ

がん相談支援センター：分田貴子 (PHS 36966) todai-cm@live.jp
医事課 (内線 32615)



原則、院外の方もOK

(稀に、当院患者さん優先の回あり)



東大 カバーメイク

検索

<http://www.facebook.com/todai.covermake>