

平成 30 年度

第1回 がんサロン和み

平成 30 年 7 月 12 日木曜日午後 1 時より、「がん治療に伴う爪変化へのケア」をテーマに外部講師を招き、今年度 1 回目のがんサロンを開催しました。当院入院・通院中の患者様とご家族、近隣の医療従事者の方など計 7 名にご参加いただきました。

抗がん剤治療で使用する薬剤によっては、色や形など爪の変化が起こります。爪の変化が進むと、痛みや生活上の不便さなどの問題が生じる場合があります。今回は爪に関する基礎知識・爪の整え方等のミニレクチャーのあと、ネイルマッサージ・色の変化をカバーするマニュキュア方法を実際に行いました。

実際の内容を一部ご紹介します。まず、爪は爪母（そっぽ）といわれる爪の根元で生まれ伸びますが、抗がん剤ではこの爪母がダメージを受けます。そのため爪のマッサージでは専用のオイル（市販されているもので可）を用いて、爪母の部分も含めて行なうことがポイントです。爪を整える際には、爪切りよりも爪やすりを使用すると爪への負担を軽減できます。爪やすりはガラス製のものが洗って清潔に使えます。しかし、扱いやすさの面では紙製の爪やすりが優れています。こちらは安価で売っているお店もあります。マニュキュアは、刺激の少ないものが良いとされています。変色した爪に対しては、シルバーのラメが入ったものが良く馴染み、綺麗に映えます。しかし、皆さんいろいろと試してみては、濃い単色のものを重ね塗りする方法も綺麗に映えるという感想がありました。爪表面の変化には、ラインストーンやスタンプで装飾することも効果的でした。こういった方法を和気あいあいと実際にを行い、あつという間の 1 時間半でした。

終了後のアンケートではたくさんの貴重なご意見をいただきました。今後の運営に反映させていきたいと思います。次回は、2018 年 9 月 8 日（土）に「がんのリハビリテーション（仮）」をテーマにサロンを開催予定です。

