

第 7 回サポートコミュニティ「あかりて」活動報告

2024 年 11 月 16 日

10:00~12:00

参加者:21 名(うち 7 名初参加)

スタッフ:8 名+西村先生

今回は、事前申し込みが 16 名、当日参加も含め計 21 名となりました。

会場の半分は今回のテーマでもある【ウィッグ】のコーナーとし、残りの半分は自己紹介と座談会で、全員の顔が見えるようテーブルと椅子を口の字に配置しました。受付後に“今日の気分はどんな色？”と、折り紙の中から当てはまる色を選んでもらい、自由に着席してもらいました。

まず自己紹介となぜその色を選んだのかをおしゃべりすることからスタートしました。

- ・治療開始したばかりで不安の色、定期検査前の不安な色。
- ・初めての「あかりて」参加でどんな人がいるのか、何を話したらいいのかわからず緊張・不安の色。
- ・県外からの参加者さんはがんセンターまでの運転中、道路沿いで見た色とりどりの紅葉の色。
- ・気分が落ち込んでいるからこそ明るい色。
- ・好きな色。

皆さんの気分の色は様々。「あかりて」に何度も参加することでお友達ができ、入院中にお友達ができたと話がありました。乳がんと言っても同じ経過はなく、気分の浮き沈みもその時によって誰にでもあること。がん患者は自分一人ではないこと、おしゃべりすることで自分の気持ちを整理し、前向きに検査・治療を受けることができるように。おしゃべり交流会の中で何かヒントがあったらいいなと期待しています。

担当者:渡邊

10 分間の休憩を挟み

【入浴タオル】の紹介をしました(5 分)。

乳がん用バスタイムカバー(入浴着)は多く拝見しますが、いまだに限られた施設でしか使用できない現状があり、乳がんの手術を受けられた方からの声をもとに作成されたタオルだそうです。

入浴着ではないので湯舟に入れることはできませんが、入浴タオルを首からかけて胸元を隠し下着を外すことができ、胸の前ではボタンで止められるため両手を自由に動かせます。首周りはメッシュのため泡が溜まりにくく、少し前にかがむことで胸元を洗うことができます。入浴タオルをかけたままで体や頭を洗え、湯舟に入る時は湯につけないよう少しずつ持ち上げて頭に巻くととができます。実物のタオルをかけた方からは「可愛いし、これなら温泉に行けるかもしれない」との言葉が聞かれました。柄も豊富でお気に入りの 1 枚を見つけるのにもワクワクします。入浴方法への考えは人それぞれですが、一人でも多くの方の前向き

なアクションのきっかけなる商品であることを実感しました。

そして、今回のテーマの【ウィッグ】について情報交換を行いました(45分)。

現在は、医療用でもファッション用でも種類が豊富にあり選ぶのも大変なようです。

今回は参加者の方が実際に使用していたウィッグや付属品を持参してくださいました。種類別では、フルウィッグ 8割、前髪ウィッグや付属品 2割で、試着に備え鏡やパーテーションを用意しました。みなさん初めは手に取って見ている方が多かったのですが、西村先生がフルウィッグを被ってからは「私も被ってみようかしら……」と後に続く方が続出。「自分には似合わないと思っていた髪型が意外と似合った・・・」「私はこれを使っていたけど、こっちもいいね。こんなアイテムもあったんだね。」など、新しい発見もあったようです。最近のウィッグは大変進歩しているので探すのが大変です。最新情報を集めたり、経験者や専門店などの意見を参考にしながら自分らしいヘアスタイルに出会えるといいなと思います。また実際に脱毛対策として活用していた方から、前髪ウィッグ+帽子の紹介がありました。外見は前髪と帽子なので、普段使いができるアイテムとしても試したくなる方法でした。ホルモン療法でも薄毛への悩みを抱える方もいます。機能性やデザイン性を上手に使い分けて選ぶのも、前向きな気持ちになれるのではないかと感じました。

脱毛対策への考えも人それぞれであり、今回参加された方も「これでいいや」と深く考えずに決めた」「気に入ったものに出会えるまでたくさん被って悩んだ。でもその状況を楽しんだ」など様々でした。

これから準備する方も、選ぶ時期や選び方などを経験された方から教えていただくなど、ウィッグ生活のプチ座談会といった形で終了しました。

担当者:増田