

周りの人に
何て言う？

頭頸部の手術をする方へ

子どもに
怖がられない？



顔や首に大きく傷が残る といわれたら



傷や変形ができたとしても、あなたの“なかみ”は変わりません

周りの人は
わかってくれます



術後初めて会う時は、相手も戸惑ったり、心配したり、驚いたりするかもしれません。でも、大丈夫。話していくうちに、見た目は変わっても、あなたの“なかみ”は変わっていないと気づき、受け入れてくれます。

症状について
理解のある人と
話してみよう



変わった見た目を好きになれないこともあります。もやもやするけれど、周りには話にくい。そんな時は外来、病棟、相談支援センター、どこでもいいです。病院で話してみてください。

作戦を練ろう



変化した見た目で他の人に会う時は、自分も相手も緊張します。会う時のシミュレーションをしておくとうれしいです。自分だけで行うのが難しいときは、医療者に相談してみてください。

気持ちが楽になる心がまえ

1 傷跡は、時間がたつにつれ、変化します。

徐々に目立たなくなっていくことがほとんどですが、形が変わってくることもあります。年単位で様子を見ていくことが必要です。

2 職場や学校へは、復帰前に相談しておくとうれしい

変化について、言いたい、言いたくないは人それぞれ。言いたくないときは「あんまり思い出したくないんだ」と言っておけばOKです。復職・復学の時は周りの人にどう説明したいかを、上司や先生に伝えておきましょう。

3 見知らぬ人や子どもの視線が気になったら

見慣れないものがあると、無意識に視線がいくのはよくあることです。しかし、常にそういう視線にさらされているのはつらいもの。ささっとその場を離れるのもよいですし、その人を見てにっこり笑うなど、あなたの視線に気づいていますよ、と相手にサインを出すのもひとつの方法です。ほとんどの人は、視線を外します。



自分や周りの人から傷や変形が見えることが気になるときは

その部分をカバーして生活することもできます。他の人はカバーした下がどのような状態か想像はできません。「どうしたの？」と聞かれた時の答え方、例えば「できものを取ったので、傷を保護している」「しばらく紫外線から守るよう言われている」などを準備しておく、とっさの質問にも対処できるので安心です。

1 カバーする、しないは自由です

自分が気にならなければそのままでも大丈夫。

2 使えるものは何でも使おう

ガーゼやテープ、大判の絆創膏のほか、目の周りなら眼帯やアイパッチ、首ならスカーフやハイネックのつけ襟、ネックガードも使えます。部位によっては、髪で隠せることも。いろいろ試してみましょう。

3 形成外科で傷を目立たなくする治療をすることもあります

気になる時は主治医に相談してみましょう。

4 化粧やエピテーゼという方法も

傷を隠す化粧やエピテーゼというシリコンでできた取り外し可能な装具を使う方法もあります。



対処方法はひとそれぞれです

手作りしました。

眼帯は手作りで可愛い柄や毛糸で編んだもの、おしゃれな革製のものなど使い分けました。温泉はアイパッチを貼って入りました。

飲み物だけで飲み会に参加しました。

よだれが出やすく、マスクをしていました。人前での食事は抵抗があったので、飲み会には飲み物だけで参加しました。それでも楽しい時間を過ごせました。

マスクに工夫をしました。

下あご手術後に凹みが気になったので、マスクの下に化粧用のコットンを入れてふくらみを作ったら、意外と自然になりました。

気管孔はエブロンガーゼで保護しました。

柄物など何枚か準備して、清潔に気を配って気分転換しました。見た目や感染を気にせず外出できました。



問合せ先

兵庫医科大学病院 がん相談支援センター
☎ 0798-45-6762
(相談受付 10:00~15:00)

