



# 外見が変わりづらい気持ちのとき

## □ 患者さんが感じる不便さには

「以前の顔と変わってしまい、とてもつらい」  
「外見の変化が副作用の中で一番つらい」  
などがあります

脱毛、皮膚の黒ずみや乾燥、爪の変化など外見の変化というのは、とてもつらいものです。けれども、治療が終了すれば時間とともに改善していきます。

それまでの期間をどのようにしていくかを考えてみましょう。できることから、こころとからだを慣らしていきましょう。

病院のスタッフにつらい気持ちを話してみることも大切です。  
1人で抱え込まずに相談してみましょう。

## □ 生活の工夫

- 周りの人に外見のことを質問されても、病気のことを言う必要はありません。
- ウィッグやメイクなどの工夫を取り入れて、意識しておしゃれを楽しむのも一つの方法です。
- どうしても気持ちがつらいときは、無理に外出したり、人と会わなくてもよいでしょう。オンラインでの交流や、買い物はネットショップを利用するのも方法です。
- 一日中気持ちが落ち込んでいる、何をしても興味や喜びを感じない、などの症状が続くようなら病院のスタッフへご相談ください。