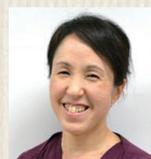


## 脱毛に悩む患者さんへ 自分らしく過ごせるアピランスケア

神戸市立医療センター西市民病院  
看護部 看護師長・がん化学療法看護認定看護師  
大路 貴子 先生



## 脱毛を起こしやすい抗がん剤の例

抗がん剤の種類によって、脱毛が起こる程度が異なります。ただし、種類や投与量、個人差によります。

程度（頻度）	抗がん剤の例
高度	シクロホスファミド、エピルビシン、ドセタキセル、パクリタキセル、イリノテカンなど
中等度	カルボプラチン、ビンクリスチンなど
軽度	シスプラチン、ゲムシタビンなど

（参考：国立がん研究センター研究開発費 がん患者の外見支援に関するガイドライン構築に向けた研究班編, がん患者に対するアピランスケアの手引き2016年版,p.23,金原出版）

## 日常生活のアドバイス

脱毛を予防することはできませんが、事前の準備や工夫によって、日常生活の質を高めることができます。

## 頭髪の脱毛に悩む方へ

## ○洗髪のポイント

「触るだけで髪がごそっと抜けるからシャンプーはしたくない」、「髪の毛がないのに洗わないといけないの？」とおっしゃる患者さんもいらっしゃいますが、頭皮は皮脂の分泌が盛んなので洗髪しましょう。髪の毛がなくても頭皮を洗うことが必要です。髪を洗う頻度やシャンプーは今までと同じもので大丈夫です。

ただし、シャンプーが頭皮にしみてヒリヒリする場合は、<sup>もうのう</sup>毛嚢炎などの可能性がありますので、医療従事者に相談してください。

洗髪のとくに大量に毛が抜けることによって排水溝が詰まらないか気になる場合は、排水溝に使い捨てネットをかけておくとよいでしょう。

## Point

髪を洗うときは、爪で頭皮を傷つけないように**指の腹で優しく**洗います。シャンプーは**直接頭皮につけずよく泡立てて**から頭皮につけましょう。  
刺激を避けるため**ゴシゴシ拭かない**ようにします。



## ○帽子について

家の中に髪の毛が落ちるのが気になる方は、帽子をかぶって過ごすといいでしょう。急な来客にも対応できます。地肌への刺激が少ない綿などの素材で洗濯がしやすいもの、またはバンダナなどがおすすめです。

仕事などで外出する機会の多い方には、少しオシャレな帽子や、つけ毛ができる帽子など、室内用と外出用を用意すると便利です。



## ○ウィッグについて

仕事柄、帽子をかぶることができなかつたり、これまでと雰囲気を変えたくない場合は、ウィッグを使用するとよいでしょう。頭皮は皮脂分泌が多いので、ウィッグの下に薄手の帽子をかぶると汗や皮脂が吸収され、メンテナンスがしやすくなります。

人毛や人工毛、それらをミックスしたもの、人工皮膚がついたものなどさまざまなウィッグがあります。あまり使用機会がない方、特定の日だけ使用されたい方はレンタルもあります。自治体によっては、購入の助成が受けられるところもあります。一人で選ぶのが不安な方は、医療従事者に相談してみましょう。

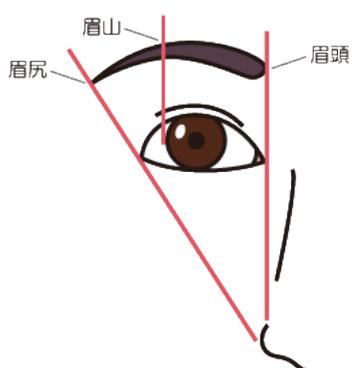
**Q** 髪の毛が抜けるのが気になるのですが、ブラッシングはするほうが良いのですか？

**A** ブラッシングしないと髪の毛が絡まり、落ちやすくなります。ブラッシングをして絡まるのを防ぎましょう。

**Q** 白髪が気になるので白髪染めをしていました。髪が生えてきたら染めても大丈夫ですか？

**A** 髪が短いと毛染め液が地肌につきやすく、頭皮のトラブルを起こす可能性があります。ある程度髪の毛が伸びてからにしましょう。  
体質が変化することもありますので、以前使用していた種類の毛染め液でも使用前にパッチテストをする方が良いでしょう。

## 眉毛の脱毛に悩む方へ



普段から眉毛を描いている人でも、全く眉毛がなくなってしまうと、描きづらいものです。治療前にご自分の顔を写真に撮っておくと、描くときの参考になります。

また、いろいろな眉毛の形のスケールがあるので使うのも良いでしょう。

## Point

眉毛を描く位置は眼窩<sup>がんか</sup>(眼球の入っているくぼみ)の上部の骨の上が目安となります。

眉頭は小鼻と目頭の延長上に

眉尻は小鼻と目尻の延長上にするとよいでしょう。

眉山は黒目の外側にそろえると自然になります。



## まつげの脱毛に悩む方へ

まつげには、ゴミや埃が目に入るのを防いだり、眩しさを軽減する役割があります。まつげが抜けて不便を感じる場合は、メガネやツバの広い帽子などを使うとよいでしょう。

アイラインをひくと、目元の印象がはっきりします。

Q まつげのエクステをしているのですが、脱毛するとどうなりますか？

A エクステは地毛に付けるので、まつげが抜けると一緒に取れてしまいます。つけまつげの使用は、ノリがまぶたの刺激にならないければ使用可能です。自然な長さにカットしたり、部分付けできますので、初めての方はお手軽なもので試してみてもいいでしょうか。

