



脱毛に悩む患者さんへ 自分らしく過ごせるアピアランスケア

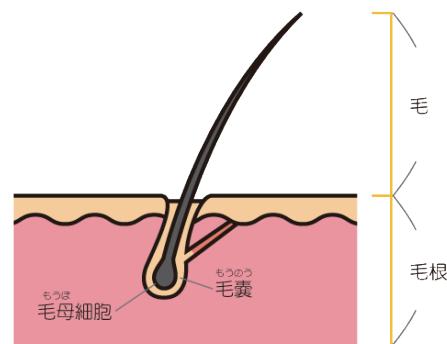
神戸市立医療センター西市民病院
看護部 看護師長・がん化学療法看護認定看護師

大路 貴子 先生

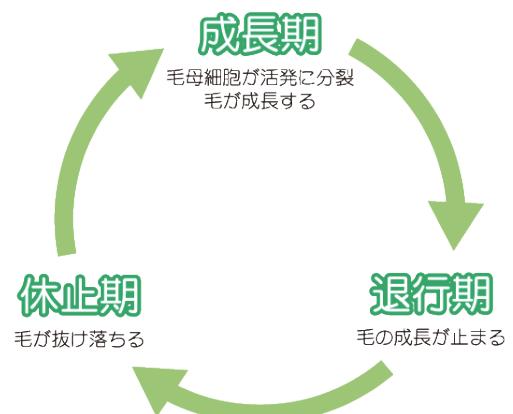


抗がん剤による脱毛とは

がん治療でよく使用される殺細胞性の抗がん剤は、細胞が分裂して増えるサイクルに作用してがん細胞の増殖を抑える薬です。そのため、細胞分裂が活発な細胞を障害します。毛の元になる毛母細胞^{もうぼ}は細胞分裂が活発なため、抗がん剤の影響を強く受けます。



毛には毛周期と呼ばれる生え変わりのサイクルがあります。毛母細胞の細胞分裂が活発になるのが成長期であるため、抗がん剤治療ではこの時期もっとも毛母細胞が障害されると考えられています。抗がん剤治療で障害された毛は成長が止まり、脱毛してしまいます。特に頭髪は約90%が成長期にあるため、一気に大量に抜けます。



脱毛・発毛の時期

毛は一定の周期で発毛→成長→脱毛を繰り返します。頭髪の成長期は2~6年ですが、抗がん剤を投与すると成長期が中断され、2~3週間後に脱毛が始まります。

毛周期は部位により異なり、頭髪以外の体毛や眉毛、まつげは頭髪より成長期が短く、休止期が長いため、ほとんどの場合、頭髪と同じタイミングで脱毛は起こりません。抗がん剤の影響を受けにくいのですが、数ヶ月間治療を続けると脱毛することがあります。

使用する抗がん剤の種類や投与量、そして個人差により脱毛の程度や発毛のスピードなどが異なります。通常、治療完了後1ヶ月半~2ヶ月で発毛が始まるとされていますが、なかには長期間にわたり発毛しない方もいらっしゃいます。脱毛後に発毛した頭髪は、くせ毛や白髪が出るなど、元の頭髪と髪の質や色が異なることがあります。



脱毛に悩む患者さんへ 自分らしく過ごせるアピアランスケア

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	カルボプラチナ、ビンクリスチンなど
軽度	シスプラチナ、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ア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、毛囊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。

洗髪のとき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て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良いでしょう。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ったり、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、特定の日だけ使用し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。

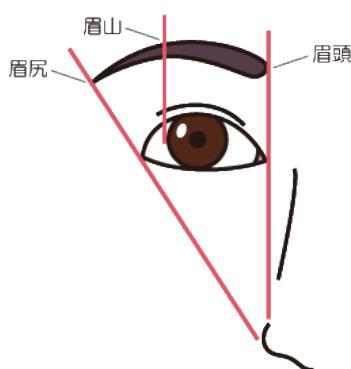
Q

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と思います。

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**(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。

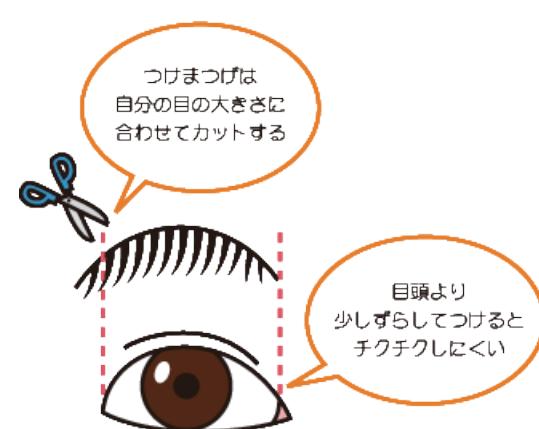
Q

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はいかがでしょうか。





脱毛に悩む患者さんへ 自分らしく過ごせるアピアランスケア

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



脱毛に悩んでいる患者さんへ

自分の姿を周囲の人はどう感じているのか、気にされる方も多いでしょう。ウィッグをかぶっていても違和感を感じているのではないかでしょか。一人で悩まずに、身近な家族や友人、気の置けない人に、「この髪型どうかな？」と聞いてみてはいかがでしょうか。自分が思っている以上に似合っていたり、自分が思っているほど周りの人は違和感を感じていないかもしれません。

自分の病気や治療のことを理解してくれる人、相談

できる人を作つておくとよいと思います。また、こうした不安や悩みは、ぜひ医療従事者にも話してみましょう。できれば、抗がん剤の治療を始める前に。特にがん患者さんを担当する看護師は、脱毛を始めとしたさまざまな副作用について多くの情報を持っています。

ご自身の生活スタイル、例えば会社の中でどのような立場でどんな仕事をしているのか、母親であれば子どもの学校での役割があるのかなどを話していただければ、外見の変化への対策や生活面での工夫と一緒に考えてくれると思います。

