一般社団法人アピアランス・サポート東京
Appearance support Tokyo

化学療法を始める方のための
アピアランス・ケアブック
～脱毛＆爪編～

アピアランス・サポート福岡相談室

脱毛や爪のケアなど、アピアランスにご関するご相談は、
病院のがん相談室または下記アピアランス・サポート相談室に

アピアランス・サポート福岡相談室
（一般社団法人）アピアランス・サポート東京 福岡相談室
福岡県福岡市中央区渡辺通１－１－２ ホテルニューオータニ博多４階 ML 美容室内
Tel : 092-517-3777

▶Mail
info@app-sup.com

▶公式LINE

化学療法を始める方のための
アピアランス・ケアブック
～脱毛＆爪編～

発行元
一般社団法人アピアランス・サポート東京
Appearance support Tokyo
https://app-sup.com

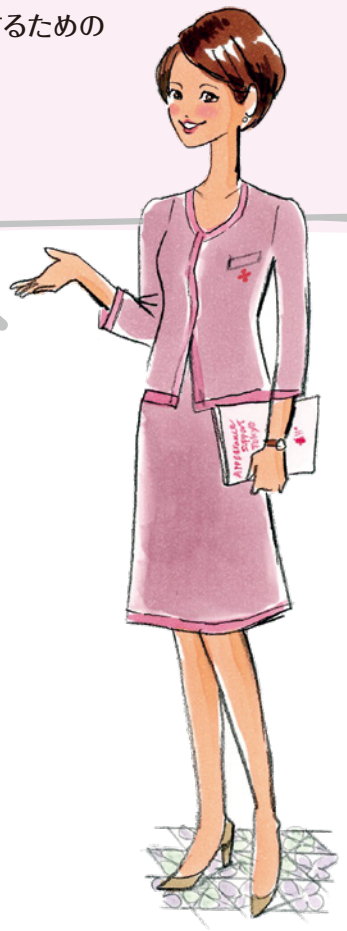
協賛
KEIRIN
競輪の補助事業

この冊子は、競輪の補助により作成しました。
https://www.jka-cycle.jp

Illustrated by Yoko Yonezawa

Copyright ©2019 appearance support tokyo
All Right Reserved

抗がん剤など化学療法による脱毛や皮膚のくすみ、爪の変色など、癌治療にともなって患者さんは外見の変化を体験される方は少なくありません。治療の肉体的・精神的な負担に加えて、一時的に外見が変わることで自信をなくしたり、人に知られたくないなど社会生活をする上で苦痛を抱えてしまうことがあります。
アピアランス・ケアは、このような悩みを持つ患者さんに、有益な情報を提供し、どのように対処していくかを一緒に考え、病中、病後の社会生活の質をより良くするためのサポートを行います。



治療の流れと脱毛対策

化学療法は、がん細胞の細胞分裂を抑えることによって、がんを退治しようとするものです。その過程の中で正常な細胞分裂も一緒に抑えてしまうので、薬剤等の影響で骨髄や毛根、爪などに副作用が出る事があります。薬剤によっては、脱毛の副作用が少ないものもあり、治療に使用する薬剤の種類や組み合わせなど治療が人それぞれ異なるように、副作用の程度や表れ方には人それぞれに個人差があります。

治療の流れ	必要な準備やケア
治療に合わせて必要な物を選ぶ時期	
治療の決定	治療中のライフスタイルに合わせて帽子、またはウィッグを探し始めます
抗癌剤の投与開始	この頃までに帽子やウィッグを準備し、自分に合わせてカットなどで調整し脱毛に備える
10日～20日	
治療	
脱毛	解らないことはがん相談室やアピアアンス・サポート相談室に相談してみて下さい
抗癌剤投与の終了	
1ヶ月～6ヶ月	
発毛・ウィッグ卒業に向けて	
発毛	ウィッグのサイズを発毛に合わせて調整する。
6ヶ月～1年6ヶ月	
自毛の回復	自毛のお手入れ くせ毛のストレートパーマ・白髪染め・おしゃれ染め・カットなど

脱毛の前に準備しておくこと

髪をカットする

脱毛前と脱毛後のイメージが大きく変わると、心の負担も大きくなることがあります。また、抜け始めた髪の始末をしやすくするためにも、髪は短めにカットしていくことをお勧めします。でも、剃ったり、短くしすぎると抜けた毛が肌に刺さったり衣類に入り込んだりしますので、あまり短くしすぎる必要はありません。

帽子やウイッグを用意する

個人差はありますが、化学治療を始めて 10 日から 20 日ぐらいで脱毛が始まります。新しい髪が生えそろうまで、約 1 年から1年半の間は帽子やウイッグを使用することになりますので、気に入った使い心地の良い物を脱毛前に準備しておくと安心です。ウイッグ選びが難しい場合は、手軽な襟足だけのウイッグと帽子を準備しておき、自分の気に入ったものを落ち着いて選ぶことをご提案するのもひとつです。

ウイッグ選びの時期とポイント

脱毛が始まる前に準備しておくと安心

納得してウイッグ選びが出きるよう、病院内のがん相談室やアピアランスサポート相談室など専門家が適正な情報を提供しているところに相談してみましょう。自分らしいウイッグ選びをするためにウイッグの基礎知識を持って選び始めることが大切です。

ウイッグ選びのポイント

① つけ心地が良い

脱毛し始めると髪のボリュームが減り、発毛し始めると増え、頭のサイズは変化します。伸縮性のあるネットでサイズ調整ができるものがお勧めです。メーカーによってサイズ設定が違いますので、いろいろなメーカーを試して自分に合うものを選ぶことが大切です。

② 似合っていること

ヘアースタイルは、脱毛する前と同じである必要はありません。
自分らしいと感じられることがポイント。ウイッグは、骨格に合わせて顔まわりをカットしアレンジすることで、とても自然に見えます。また、ウイッグの素材によって、カラーやパーマで好みにアレンジ出来るものもあります。

③ 価格

同じように見えてもメーカーによって価格は様々ですので、よく比べて選びましょう。ウイッグの使用経験者へのネットアンケートでは、半数以上の方が 4 万円以内のウイッグを希望されています。特にファーストウイッグは高額なものを選ばずに、まずは手頃なもので試されることをお勧めします。

④ 楽しめる

脱毛をカバーするためのウイッグから、ファッションウイッグのように、新しい自分らしさを表現したり、お洒落を楽しむウイッグ選びをされている方も少なくありません。やってみたかったスタイルに挑戦したり、いつもと違う長さにしてみたりと前向きに選んで楽しんでみましょう。

ウイッグの髪素材と製法

素材	メリット	デメリット
人毛	自然な髪質。 カラーやパーマでアレンジ出来る。	洗髪後のスタイリングなど、 手入れに手間がかかり、退色しやすい。
人工毛	形状記憶するので、スタイリングが手間いらず。 素材が軽い。色落ちしない。	カラーリングできない。非耐熱毛はカールの強弱などつけにくい。 繊維が縮れたり、耐久性に欠ける。 静電気がおこりやすい。
人毛と人工毛のミックス	スタリングの簡単さと、 自然な見た目の両方の利点が得られる。	人毛が退色しやすい。 耐久性に欠ける。

製法	メリット	デメリット
総手植え ハンドメイド	職人が手植えするため、不規則な植毛になり髪に自然の流れがでて自毛に近い毛流、仕上がりになる。	製造コストが比較的高くなる。
機械植え マシーンメイド	ミシンで植え込むため、 低コストで製造できる。	規則的な植毛のため、不自然に見えたり、スタイリングがしにくい場合がある。
部分手植え ハンドメイド	つむじや分け目など、部分的に手植えにする事で低コスト、自然な仕上がりになる。	どの部分を機械にするかの違いなどで、スタイリングしにくい商品がある。

ウイッグの種類

種類	メリット	デメリット	主な販売形態	価格イメージ
既製品	価格が安い。 早く手元に届く。 スタイリッシュな物が多い。 軽く使用感が良い。	サイズに限りがあり、SS や LL などに対応していない。	カタログ販売 インターネット通販 店頭販売	1～9万円 (ミックス毛3万円 人毛9万円)
セミオーダー	髪の色やカール、長さなど、個人の希望に近いスタイルに調整できる。	できあがるまで、 イメージが解らない。 技術者により仕上がりが異なる。	ウイッグ専門店 メーカー提携美容室	10万円～30万円
オーダーメード	髪の色やカール、長さなど、個人の希望に近いスタイルに調整できる。自分の頭のかたちに合わせることが出来る。	制作に2ヶ月～3ヶ月必要。できあがるまでイメージが解らない。 脱毛前後でサイズ調整が必要。	ウイッグ専門 メーカー	30万円～100万円

既製品に手を加えると、とても自然に

治療中のシャンプー

治療中もいつもどおり洗髪して、清潔にあることを心がけて下さい。

・頭皮に傷をつけると化膿することもありますので、爪をたてずシャンプーを泡立ててやさしく洗髪しましょう。
・今までのシャンプーが合わないと感じたら、低刺激のシャンプーに変えてみましょう。かゆみなどトラブルがでたら、医師に相談して下さい。

頭部に放射線治療中は、頭皮が敏感になっていますので傷つけないようシャンプーやリンスは使わずぬるま湯で洗い流す程度にしましょう。

ウイッグのお手入れ　ウイッグのシャンプーの仕方

①

①ウイッグをブラシで丁寧にとかし、洗う前に、髪のもつれやホコリを取り除いて下さい。(根元からとかすのではなく、毛先から少しずつ丁寧にとかしていきましょう)

②

②洗面器に水又はぬるま湯を入れ、シャンプー剤を溶かします。その中に1～2分浸した後、軽く押し洗いして下さい。(ウィッグピンが付いている場合は閉じてからシャンプーをします)

③

③フェイスライン、内側のネットにはファンデーションや汗、皮脂などが付いているので特に丁寧に押し洗いします。

泡がなくなるまで洗面器のお湯を数回替えてすすぎます。

④

④トリートメントも、シャンプーと同様の手順で行って下さい。

⑤

⑤手でウイッグを軽く絞り、タオルで包み込むように水分を取ります。(ねじったりタオルでこすり拭くとウイッグを傷める原因になるので注意しましょう)

⑥

⑥ウイッグをブラシで整え、スタンドにかけてからスタイルに合わせ丁寧にとかします。そのまま日陰で自然乾燥させて下さい。仕上げに静電気防止剤スプレーを全体と襟足内側に少量つけとかして完成！

人毛ウイッグの場合	ストレートにされたい方は、はねたりクセが出た部分だけストレートアイロンで伸ばします。 カールヘアーにされたい方は、スタイリング剤をつけてアイロン又はホットカーラーでカールをつけます。 (140～150℃程度)
耐熱毛ウイッグの場合	化学繊維ですので、おしゃれ着用の洗剤で洗うことも可能です。アイロンでカールをつけることが出来ます。(160～180℃)熱が冷めるときに形がつきます。

あると便利なグッズ

○ ウイッグ・帽子

○ 折りたたみ式のウイッグスタンド（風通しよく、メンテナンス時に）

○ ケア帽子（就寝時や頭の保護に）

○ インナーキャップ
（ウイッグのずれを防止、頭皮の蒸れを緩和し、汗や皮脂を吸収して汚れを軽減）

○ 襟足のみのウイッグ（帽子と一緒に使って便利）

○ 不織布のキャップ（脱毛時に髪の毛が落ちるのを防ぐ。使い捨てできる）

○ 排水溝用髪取りシート（入浴時に脱毛した髪の毛の処理に）

○ お掃除用のコロコロ＝粘着カーペットクリーナー

○ 縁が太めのメガネ（眉やまつげの脱毛を簡単にカバーに）

○日やけ止め

○アイブローペンシル、タトゥーアイブロウなどのまゆ毛補整用品。

○静電気防止剤、ウィッグ用ブラシ

○ネイル用保湿美容液、オイルなど

自毛をケアしてウイッグを卒業する準備

髪が生え揃いだして
治療後の発毛時には、くせ毛や細い毛、白髪が生えてきたりすることがあります。

治療後の自毛のお手入れ
生えてきた縮毛をストレートにしたり、白髪をカラーリングしたり、ウイッグを徐々に卒業する準備をして、ベリーショートのヘアを楽しんでみてはいかがでしょう。

薬剤を使用する場合の注意
＊髪の状態や頭皮の状態が以前と違っている場合がありますので、施術をする前に、皮膚アレルギーテスト（パッチテスト）を必ず行ってください。
＊地肌にカラー剤など薬剤がつかないように気をつけて行って下さい。
＊不安がある場合には必ず医師にご相談下さい。

治療前に知っておきたい爪の知識

爪に現れる症状

変色、変形（盛り上がる、へこむ）、剥離、乾燥、薄くなる、割れる、巻く、爪の周りが赤くなる、腫れる。

使用する薬剤の種類や期間によって個人差はありますが、治療前からケアすることで爪への副作用が少なくなることもあると言われています。

予防方法

圧迫を避けましょう

・爪やすりを使って、爪に圧をかけないように優しく削り長さを整えます。

・水仕事には指先の締めつけが少なく水はけの良いメッシュタイプの手袋を使用するのがお勧めです。

・靴下は締めつけの少ない緩やかなものを選びましょう。

爪全体を保湿しましょう

・専用のオイルを爪全体に優しく塗り込み保湿します。

刺激を避けましょう

・強い日差しによる皮膚への刺激にはUVクリームやUVスプレーを使用し、日焼けによる皮膚の色素沈着、乾燥を予防します。

・熱いお湯での入浴は皮膚への刺激につながるので避けましょう。

テーピングによる保護

・巻き爪による皮膚へのくい込みには、爪テープを使って保護することで悪化を防ぎ痛みを和らげることができます。

治療中のネイルの楽しみ方

・爪の保湿を習慣化するために、好きな香りのネイルオイルを楽しみながら使用するのもひとつの方法です。

・マニキュアや好きな柄のネイルシール、ぷっくりとした厚みのあるジェルネイル風のシールで爪の変色をカバーしながら、指先のおしゃれを手軽に楽しむこともできます。

・男性には、艶を消した自然な仕上がりになるマットタイプのマニキュアをお勧めします。

・UV手袋を使用することで、日焼けを防止しつつおしゃれをしながら外的刺激から指先を守ることができます。

【注意事項】

●ジェルネイルは使用する製品にもよりますが、爪の表面を削ることが多いため爪が薄くなる可能性がありお勧めできません。また、特別な薬剤を使用してオフするため強い乾燥をまねきます。免疫力が落ちているときは、爪とジェルネイルの隙間に菌が繁殖することでグリーンネイルを起こす危険性があるため十分な注意と理解が必要です。

●手だけでなく足の爪の変化にも気を配りましょう。

●皮膚を清潔に保ち乾燥させない、傷を作らないように気をつけましょう。

男性のアピアランス・ケア

治療と仕事を両立するうえで、会社の人や取引先に病気のことを気づかれたくないという方も少なくありません。

眉毛の脱毛のカバー方法

・縁がある眼鏡をすることで、眉毛の脱毛を目立たなくする

・眉毛用のペンシルで眉毛を描く方法、人工毛で形作られたつけ眉毛を貼る方法、また、地肌に１本づつ人工の眉毛を貼り付けていく方法もあります。

髪の毛の脱毛のカバー方法

スキンヘッドで帽子をかぶる方や、ウイッグを装着される方などそれぞれです。既製品のウイッグは安価で購入できますが、女性用に比べ男性用は種類が多くありません。骨格に合わせたものを選んで、前髪、分け目や毛流を自分らしく調整して使用します。頭が小さめの方は女性向けのウイッグをアレンジして使用することもできますので選択肢が広がります。自分に合うものが見つからずオーダーメイドウイッグを使用する場合もありますが、既製品に比べかなり高額で、また製作に１～2か月の期間を要することを考慮して注文しましょう。

若い世代のアピアランス・ケア

未就学児から 14 歳

治療生活中は帽子で過ごす方が多いですが、学校へ行き始めるタイミングで外出用の帽子やウイッグを準備しておきます。体操服に着替えたり学校生活の中で安心して使用できるものを選びます。ウイッグを必要としないお子様もいますので、本人の意思を尊重してカバー方法を選ぶことが大切です。

AYA 世代 (思春期・若年成人)

可愛く見られたい、かっこ良く見せたいなど、容姿への関心が高い AYA 世代ですが、治療に伴う外見変化と向き合い、前向きに治療生活を過ごすことが大切です。ウイッグをファッションとして楽しみ新たな自分らしさを発見したり、ウイッグではなく帽子を工夫して使うことで自分の価値観を表現している人もいます。同じ経験をした仲間とコミュニケーションがとれるサークルや、アピアランス相談を積極的に活用するなど自己肯定感を高めることも重要です。医療用ではなく、ネット販売で若者が好むファッションウイッグを安価に購入されている方が多くいます。

若年の患者さんには、様々な支援を行う自治体や、団体、企業がありますので、ご相談ください。