

薬物治療による見た目の変化

1. 脱毛へのケアについて

抗癌剤治療は分裂が活発な細胞に強く影響するため、体毛の根っこにある毛母細胞が影響を受け、脱毛します。**髪の毛**は80-90%が分裂が活発な成長期にあるので、体毛の中で最も影響を受けやすいですが、**まつ毛**や**眉毛**も脱毛します。

脱毛前の準備

- ・抗癌剤治療開始後、**2-3週間ほど**で脱毛が始まります。
- ・**毛髪を短くカット**: 脱毛時の毛髪絡みを軽減する。抜け毛が少なく感じられる(ボブやショートカットがおすすめ)。
- ・**ヘアキャップ**の使用: 髪の毛が散らばるのを防止します。
- ・パーマやヘアカラー、育毛剤は刺激になってしまうのでお休みしましょう。
- ・掃除: コロコロ粘着クリーナーが便利です。枕に手ぬぐいをかけると掃除が簡単です。
- ・頭皮をカバーするものを準備: 帽子、ウィッグ等の準備をお願いします。



ヘアキャップ

脱毛時のケア

- ・頭皮の清潔: 刺激のないシャンプーをしっかりと泡立ててから洗います(毛髪がないと泡立ちません)。**爪は立てずに指でやさしくマッサージ**しましょう。お湯はぬるま湯(38-40℃)で、シャンプーが地肌に残らないようにしっかりとすすぎましょう。毛髪がない場合もシャンプーを使用します(石鹸はOKですが、ボディソープでは洗いきれません)トリートメント、リンスは頭皮ではなく毛先に使用し、毛髪がない場合は使用は必要ありません。
- ・洗髪後は優しくタオルを当て、頭皮は**しっかり乾かしましょう**。ドライヤーは、高温にしてしまうと乾燥してしまうので、冷風/弱風にしましょう。ブラッシングはあらいくしで頭皮を刺激しないように、シャンプー前後にやさしく、ゆっくり行いましょう。
- ・頭皮ケア用品: 脱毛時のかゆみ、痛み(炎症)の軽減や発毛促進のために頭皮ケア用品があります。

- ・ヘアカラーやパーマは抗癌剤治療が終わってから半年ぐらいを目安に主治医に相談しましょう。
不安な方はパッチテストや毛穴に刺激がないかを確認することをお勧めします。



頭皮ケア用品



1. 脱毛へのケアについて

ウィッグについて

- ・ウィッグの準備を検討している場合には、ウィッグの業者を選びサロンの予約をしましょう。
院内で業者の相談会を行っています。(購入しなくても大丈夫です。スタッフにお問い合わせください。)
- ・インターネットのご購入は、試着や返品、カット、サイズ調整等ができないことがあるので、購入前にご確認ください。
- ・ウィッグの購入額は約40,000円程度(3,000-350,000円)かかります。補助金の申請が可能です(上限20,000円)。
- ・ウィッグの材質には、人毛、合成繊維、ミックス毛(合成繊維+人工毛)があります。
合成繊維はスタイリングがしやすく、軽い。洗濯後も早く乾きお手入れが楽ですが、熱や摩擦に弱いです。
人毛は自然な質感がありパーマやヘアカラーが可能です。合成繊維と比較しやや重く、退色や枝毛となりやすい。
- ・ウィッグの種類には、既製品、セミオーダー、フルオーダーがあり、フルオーダーでは納品まで1か月程度かかることがあるので、早めのご用意をお願いします。
- ・**ウィッグ選びのポイント:**
 - ①着け心地を確かめる。(とくに頭皮に触れる部分)
 - ②自分に似合うか確認する。(随時ウィッグのカットも可能です。)
 - ③予算を考える。(使用頻度や期間を考えて選びましょう。)
 - ④購入後のメンテナンス。(ケアの仕方やメンテナンスのサービスが十分受けられるか確認しましょう)
- ・抗癌剤治療終了から3か月程度で発毛が始まります。ウィッグが外せるようになるまで1年程度かかります。
- ・発毛が始まるとウィッグが合わなくなることがあるので、**ウィッグのサロンや院内相談会**をご利用ください。

外出時の工夫

- ・まつげが抜けている場合はほこりを防ぐためにメガネ、鼻毛が抜けている場合には乾燥を防ぐためマスクを使いましょう。
- ・日焼け止めで、肌をしっかり守ることをお勧めします。帽子や日傘を随時使いましょう。

2. スキンケアについて



抗癌剤治療中は肌がデリケートになりますので、適切なスキンケアをしましょう。
スキンケアのポイントは3つ。①肌を清潔に保つ、②肌を保湿する、③肌を保護することです。
ご使用いただいている化粧品は問題なくお使いできますが、アルコール成分が多いスキンケア用品は肌に刺激となるので避けましょう。
普段から、乾燥、発赤や炎症、ニキビなどがいないか、自分の肌状態をよく観察しましょう。

① 肌を清潔に保つ

- ・洗顔をよく泡立てて洗いましょう。
(泡立てネットやポンプタイプの洗顔ムースが便利です)
- ・こすらず、泡の弾力で優しくあらいます。
- ・熱湯を避けて、水かぬるま湯でよくすすぎましょう。
- ・やわらかいタオルで軽く押し当てて、水分をふき取りましょう。



敏感肌用UVカット

② 肌を保湿する

- ・手のひらに適量とり、両手のひらで良く温めます。
 - ・両手で頬を包み込むようにごしごしこすらないでつけます。
 - ・特に乾燥しやすい部分は重ね付けやクリームを追加します。
 - ・唇もしっかり保湿しましょう。
- 保湿効果の高い、紫外線防止効果のあるリップクリームを使いましょう。



③ 肌を保護する(紫外線など)

- ・敏感肌用がお勧めです。
- ・夏だけでなく、1年を通して紫外線対策が必要です。
- ・耳、眉間、髪の毛の生え際など、塗り残しがないように鏡を見ながら丁寧に塗ります。
- ・顔を明るく見せたい場合には、美容液、日焼け止め、化粧下地、肌補整効果が一つになったBBクリームが便利です。





3. メイクアップについて

抗癌剤治療中は血色が悪くなったり、色素沈着を起きたりと、メイクアップにも工夫が必要です。自分らしくお過ごしいただくために、お化粧をすると気持ちが前向きになります。癌治療中であきらめていた行事やお出かけにおしゃれをして行きたくなるかもしれません。

◎ メイクの工夫

- ・肌の血色が悪く見える場合には化粧下地としてコントロールカラーを使用しましょう。
(グリーン系(赤みが強い場合)、イエロー系(薄いくすみ・クマ・シミの場合)、ピンク系(血色を補いたい)、オレンジ系(くすみが濃い))
- ・通常のファンデーションでカバーしにくいくすみや色素沈着には、**外見ケア専用ファンデーション**があります。

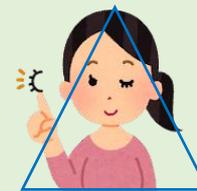
◎ 眉ケア

- ・抗癌剤治療が始まる前に眉骨を触りながら、眉頭と眉尻の位置を確認しましょう。
脱毛前に眉の写真を残すことがお勧めです。
- ・アイブロウペンシルやアイブロウパウダーで描きます。
- ・アイブロウパウダーを指先やブラシで少量とり、少しずつ何度か重ね付けしながら描きます。
- ・眉がまばらな部分はアイブロウペンシルで毛流れに沿って一本ずつ描きます。
- ・抗癌剤治療を受ける前に眉の医療用アートメイクを受けることが可能です。(美容外科で自費診療)



◎ まつげ

- ・抗癌剤治療中のつけまつげは肌がデリケートになっているためお勧めしません。
- ・ほこりが入るのを防ぐためにメガネを使用したり、外出の際は、紫外線対策として日傘、帽子、サングラスなどを活用しましょう。



資生堂パーフェクト
カバーシリーズ



<参考> SHISEIDO LIFE QUALITY MAKEUP

ホームページ→

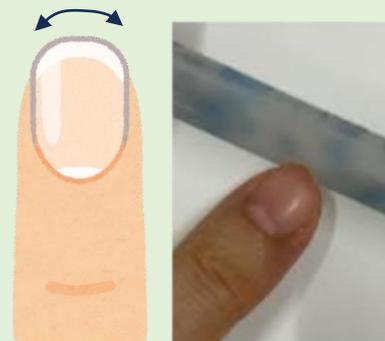


無料 ダウンロード

4. ネイルケアについて

抗癌剤治療は皮膚の基底細胞に影響が出て、メラニンを作る細胞が活発になり、爪の成長に障害が起こります。**爪が薄くなり、割れやすくなります**。爪が黒くなる、縦に筋が入る、巻き爪になるなど様々な変化が起こります。

- ・手を洗う時には、しっかりと丁寧に**爪の間も意識して洗います**。
- ・爪切りは爪に負担がかかり割れてしまうので、**爪専用のやすり**(ガラスタイプがおすすめ)を使いましょう。
あまり**短くなりすぎないように**、白い部分を1mm程度残して丸く削りましょう。
- ・ハンドクリーム、爪専用のオイルなどで、**しっかり保湿**します。
乾燥した状態では二枚爪、亀裂、割れの原因になります。
ハンドクリームは刺激の少ないものを、手全体に指1本ずつ、しっかりすり込んでいきます。



- ・マニキュアや爪用美容液を活用しましょう。
爪の表面をコーティングして、ひび割れから爪を守ります。
水溶性のネイル(胡粉ネイル)がお勧めです。
アルコールや水で簡単に落ち、においがなく、爪が圧迫される
感じも少ないです。落ちてきたら重ね塗りできます。
ジェルネイルは爪に負担がかかりすぎるためお勧めできません。
爪に炎症がある場合は除光液はしみるのでお勧めしません。



100円ショップ
トップコート



胡粉ネイル



爪用美容液



- ・爪が弱くなっているときは、**手袋、靴下**を着用して保護しましょう。
- ・靴は**つま先が丸く指先を圧迫しない、ヒールの低いもの**を選びましょう。
- ・爪の炎症が強い場合には医師に相談しましょう。
ステロイド外用薬やテーピングが必要なことがあります。