



学びの広場シリーズからだ編

抗がん剤治療と脱毛

—治療中の生活を

少しでも快適に—



静岡県立静岡がんセンター

はじめに

抗がん剤治療による脱毛は、目に見えてわかる、とてもつらい副作用です。ところが周りからは「命にかかわることではないよ」と、つらさがわかってもらえず、さらにこころが傷つけられてしまうこともあります。

通常、抗がん剤治療は何度か繰り返して行うので、治療をしている期間は、脱毛が続くことになります。

患者さんの中には、脱毛することで、「自分自身が変わってしまうのではないかと不安を感じる方もいらっしゃいます。

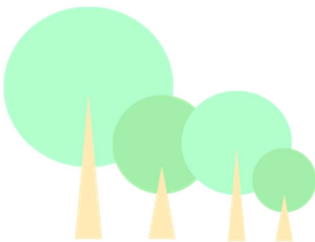
また、女性だけでなく、脱毛をがまんしてしまう男性の方も多くみられます。つらい治療の期間を上手に乗り越えるためには、“治療がすべて終了すればまた生えてくる”と気持ちを切り替えて生活することが大切です。

ひとりで悩まないでください。

体験者の話を聞いたり、身近な医療者や相談支援センターに話したりしてみましよう。

この冊子は、抗がん剤治療が体毛（髪の毛、まゆ毛、まつ毛、陰毛など）に及ぼす影響とその対応のヒントをまとめました。

「いつ」「どのような」行動を起こせば、自分のからだを守りながら、つらい治療の時期を乗り越えることができるか、イメージしていただければ幸いです。



本書について

がんの治療を受けると、抗がん剤などによって、毛が抜けてしまうことがあります。すべての方で、脱毛が起こるわけではありませんが、脱毛は、髪の毛だけではなく、まゆ毛やまつ毛、ひげなどにも影響が及ぶことがあります。本書では「脱毛」に対する心構えや具体的な対処法、さらには発生の仕組みなどについてお伝えしようと思います。内容は、医学的なことからお化粧の方法まで多岐にわたっていますので、最初に本書の概要を述べておきたいと思います。

まず、最初に脱毛による様々な影響や、実際に脱毛について悩んだ患者さんの声、そして治療の経過と脱毛の経過についてまとめています。

次に、脱毛に備えての準備や脱毛中のケアのポイントについて以下のように、まとめました。その内容は、男性の方にも参考になるものです。

- ・治療が始まる前の準備
- ・脱毛が始まってからのケア（抜け毛対策や外出時の工夫）
- ・かつらの利用（選び方やお手入れの方法など）
- ・帽子やバンダナ、付け毛の利用
- ・まゆ毛やまつ毛のお化粧によるカバー術、ひげのカバー術

そして最後には、脱毛が起こる仕組みや、脱毛をきたしやすい抗がん剤の一覧などの医学的な情報を記載しました。

以上が本書の内容です。この冊子を手にとられた皆様に、少しでも参考になれば幸いです。



もくじ

脱毛について知っておきましょう

脱毛について	1
● 脱毛が及ぼす影響 ● 患者さんの声①		
治療時期と脱毛	3
● 患者さんの声②		
治療が始まる前の準備	5
脱毛が始まってからのケア	6
● 頭皮と髪の毛のケア		
● 室内での工夫		
● 外出時の工夫		

自分に合うケア方法をみましょう

かつらの選び方	9
● かつらの購入方法について ● かつらの種類		
● かつらの作り方の違いと特徴		
● 毛質の違いと特徴		
● その他のポイント		
かつらのお手入れ	15
装着中の注意点	16
頭皮は清潔にしましょう	16
帽子やバンダナ、付け毛の活用	17
まゆ毛やまつ毛のカバー	20

抗がん剤治療と脱毛

なぜ脱毛するのでしょうか	23
--------------	-------	----

- 毛の成長と脱毛

- 主な抗がん剤の種類と脱毛の程度

よくある質問 Q&A

27

Q1	抗がん剤治療をすると、必ず脱毛してしまうの？
Q2	シャンプーすると、余計に髪の毛が抜けてしまうのでは？
Q3	育毛剤は効果があるの？
Q4	ドライヤーを使って乾かしても大丈夫？
Q5	パーマやカラーはいつ頃からできるの？
Q6	髪の毛以外の脱毛とは？

抗がん剤治療の副作用対策に関する冊子のご案内

29

参考資料

30

脱毛について

抗がん剤治療による脱毛の程度は、抗がん剤の種類や使用量、薬の組み合わせ、患者さんのからだの状況などで異なり、一律なものではありません。

また、脱毛という言葉からは髪の毛だけがイメージされやすいのですが、抗がん剤の種類や使用量などによっては、まゆ毛やまつ毛、陰毛など、全身の体毛に影響する場合があります。

残念ながら、現在のところ抗がん剤による脱毛を防ぐ有効な方法は確立されていません。けれども抗がん剤の副作用は一時的なものなので、治療が終わって6か月くらい(早い人では2~4か月くらい)経過するとまた生えてきます。

治療前に予想される脱毛の程度を確認し、自分にできる準備をすることで、不安をやわらげる助けになります。

脱毛が及ぼす影響

髪の毛

外傷を受けやすくなる。

紫外線や寒さの刺激を受けやすくなる。

まゆ毛

汗が直接目に入りやすくなる。

こころ

外見のイメージが変わるショックに男女の別はありません。また、抗がん剤による脱毛は広く知られていることから、外見が変化したことで、他人にがんであることを悟られるという不安もでてきます。

鼻毛

鼻からほこりが入りやすくなる。

乾燥しやすくなる。

まつ毛

目にゴミが入りやすくなる。

途中で切れて、チクチクとした痛みが生じることもある。



* 脱毛の程度には個人差があります。

● 患者さんの声①

「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」より

抗がん剤が始まると髪が抜けるとは聞いていたが、実際毎日毎日髪の毛がどっと抜けるのを見て、とてもいたたまれないつらい日々だった。

抗がん剤の治療で毛髪が抜けてしまい、先生には「また生えてくる」と言われたが、本当に生えてくるか心配だった。

抗がん剤の副作用で頭髪が見る見るうちに抜け始めたときはパニック状態だった。比較的緩やかな薬で、他の人たちは抜けていないとのことだったので、個人差があるとはいえ心の準備ができておらず、うろたえた。

抗がん剤の目に見える副作用で、頭髪が次々と抜けて、やがて1本もなくなったときに、これで自分もダメかと思った。しかし、治療後11か月で白髪だったのに黒髪が再び生えて気力を取り戻した。

6回の投与後、髪が伸びてかつらがとれたとき、気持ちが晴れ晴れとし、元の自分に戻ることができた。

副作用で髪が抜け、治療が終わっても生えそろうまでは会社に行けなかった。

髪の毛が全て抜けたことが女性としてすごいショックだった。

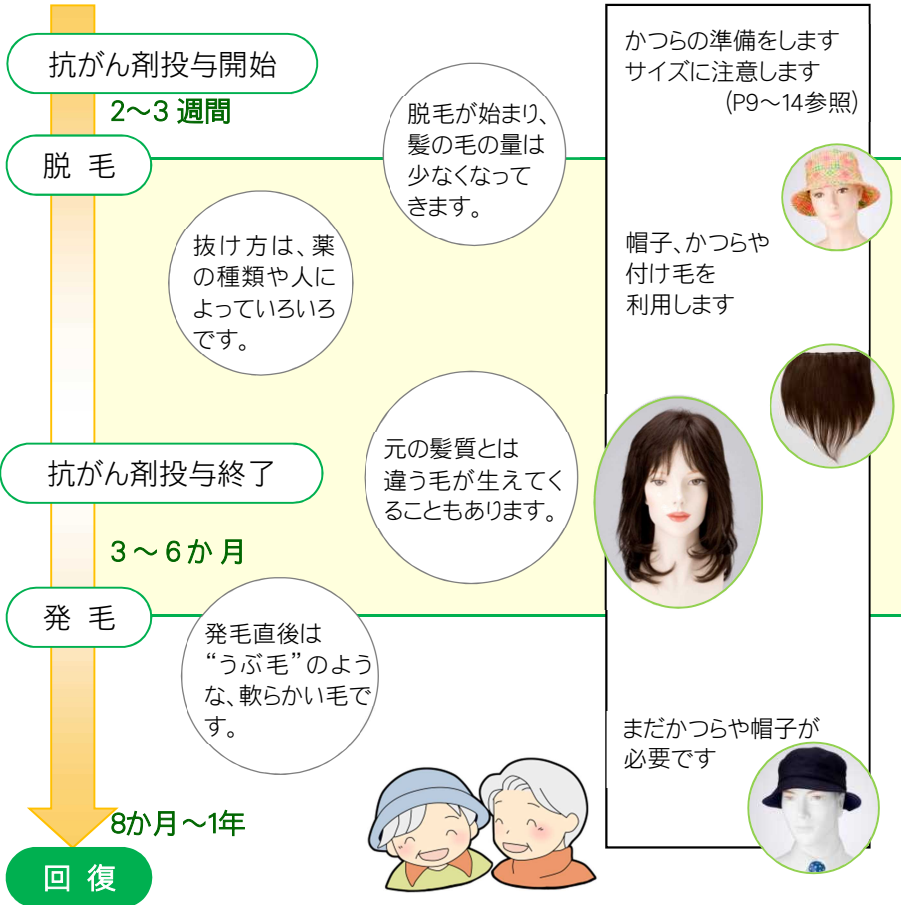
髪が抜け、見舞いに来る人にがんと悟られることが嫌だった。

髪の毛がなくなったことは現在も気になり、スカーフ、かつら、帽子などでカバーしている。

髪の毛が抜けてきてびっくりしたが、入院中に周囲の人を見たり勉強したりして悩みが和らいだ。

治療時期と脱毛

一般的に、抗がん剤を投与してからおよそ2～3週間後に髪の毛が抜け始めます。治療が終了して3～6か月(早い人では2～4か月)経過すると髪の毛はまた生えはじめ(生え始めはうぶ毛のような髪の毛です)、8か月～1年程度でほぼ回復します。



脱毛の程度は人それぞれです。また、毛色や毛質・毛の太さが変わる人もいます。髪の毛の状態が回復するまで、時間がかかる場合もあります。

【患者さんの声②: 脱毛後の発毛について】

抗がん剤治療による脱毛について、医療者からは「治療が終了すれば生えてきます」と説明されると思います。この説明を聞くと「治療前の状態に戻る」と多くの患者さんが思われることでしょう。もちろん多くは元に戻りますが、前ページにも記載したとおり、髪質が変わってしまう方もいます。脱毛後の発毛について、脱毛を体験された患者さんから聞いたお話しが参考になるかと思うので、少しお伝えいたします。

以下のことは患者さんから聞いたお話しです。

髪の毛の生え始め

- 「後ろ髪から生え始めることが多いみたい。」
- 「生え始めはチクチクした痛みがあったわ。
だから髪の毛を洗うのも辛かったこともあったわ。」

発毛後

- 「頭のとっぺんと前髪が伸びるのが遅かった。」
- 「数年後には元に戻りました。」



すべての患者さんに当てはまることではありませんが、患者さんの体験談は一部の方には有用な情報になるので、2ページの「患者さんの声①」とは別に記載させていただきました。



治療が始まる前の準備

＊ つめは短く切りましょう

髪を洗う時など、つめで頭皮を傷つけないようにするために、つめは短く切りましょう。

＊ 髪は短く切りましょう

髪は短くしておく、抜け毛の量が少なく感じられますし、ケアも簡単です。ただし、長い髪のかつらを用意した方は、治療前に髪を切ると変化が大きくなるので、短い時期は帽子をかぶるなどの工夫が必要です。

＊ パーマ、ヘアカラー、育毛剤はやめましょう

パーマやヘアカラーは刺激になります。また、育毛剤は、髪がないと効果はありません。治療が終わり、また髪が生えてきた時に楽しみましょう。なおヘアカラーは、パッチテスト*をした方が安心です。

＊ おしゃれ情報を集めましょう

外見が変化することで受ける精神的ダメージをやわらげ、乗り越えていくために、かつらや帽子、バンダナ、付け毛などの情報を集め、工夫してすごしましょう。

*パッチテスト：使用薬品を本人の皮膚で試すこと

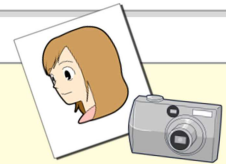
【 かつらについて 】

かつらには、いろいろな種類があります。

かつらを選ぶ時は、それぞれの商品の特徴をよく理解してから、自分にはどのようなかつらが必要かを考えます。

時間的に余裕があり、体力的にも安定している治療前にかつらの準備をすると不安をやわらげることがもできます。

もし、事前に準備することができなかった場合は、脱毛が起きる前に自分のヘアスタイルを前後左右から写真に撮っておくと良いでしょう。かつらを作る時に役立ちます。



脱毛が始まってからのケア

【頭皮と髪の毛のケア】

洗い方：頭皮は清潔に

毛が抜けることを気にして洗髪しない方が良いと考えるかもしれませんが、不潔な状態だと毛穴が詰まったり、皮膚炎が起こったりすることもあります。頭皮は清潔にしておくことが大切です。

- シャンプーは刺激の少ない弱酸性のものを選びましょう。
- つめをたてずに指の腹でやさしくゆっくり洗いましょう。
- シャンプーが地肌に残らないようによく洗い流しましょう。
- お湯はぬるま湯にしましょう。
- リンスやトリートメントは、毛先に少量つけるようにしましょう。

乾かし方：やさしく

洗髪後はタオルでゴシゴシこするのではなく、水分を吸収させる感じで抑えるようにやさしくタオルをあてましょう。

ドライヤーの使用はできるだけ控え、使用する時は低温・弱風または冷風にしましょう。

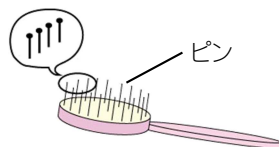
とかし方：やさしく、ゆっくり

脱毛中でも、髪の毛がもつれないようにブラッシングすることは必要です。

ブラッシングは、頭皮を刺激しないようにやさしくゆっくり行いましょう。

ブラシは目が粗く（ピンの数が少ないもの）、ピンがやわらかく、先が丸くなっていると、髪への抵抗がより少なくて良いでしょう。中にはピンの台がクッションになっているタイプもあります。

また、かつらもこのようなブラシでブラッシングすると良いでしょう。



頭皮のケア：清潔と保湿と保護

頭皮も皮膚の一部ですので、清潔と保湿、保護が大切です。清潔は前ページを参考に洗髪を行って下さい。特に脱毛時には、かつらをつけたり帽子をかぶることで汗をかいたりします。湿疹やかゆみなどを予防するためにも清潔を保つことをこころがけましょう。

また乾燥肌がかゆくなるのと同じように、頭皮が乾燥するとかゆみが出現したりします。頭皮に発疹などの異常がなければ、髪の毛を乾かしたあとは、乳液や保湿ローションなどを使って頭皮の保湿を行うようにしましょう。

さらにかつら、帽子、スカーフ・バンダナなどを活用し、紫外線を避ける、ケガに注意するなど、頭皮を保護することも大切です。



【室内での工夫】

家の中にいる時でもスカーフやバンダナ、フィットキャップをかぶっていると、髪の毛が床に落ちにくくなります。また、就寝時にも睡眠を妨げないようなフィットキャップやナイトキャップをかぶると、髪の毛が寝具につきにくくなり良いでしょう。



< フィットキャップ・ナイトキャップ >

やわらかい素材でできていて、室内でも利用できます。また、枕にあたる場所の縫い目をなくしたり、汗の吸収や伸縮性などの工夫がされています。

衣類や寝具などについた抜け毛は、粘着テープやコロコロクリーナーなどを使うと簡単にとることができます。



【外出時の工夫】

外出時にかつらや帽子などをかぶると、外見的なカバーだけでなく、寒さによる刺激や紫外線などから頭皮を保護することにもなります。

まつ毛が抜けている場合は、目にほこりなどが入るのを防ぐために、サングラスやメガネをかけるのも1つの方法です。

鼻毛が抜けている場合は、マスクをして乾燥やほこりを防ぎましょう。

【まつ毛による目の痛みを感じたら】

まつ毛が途中で切れてしまい、チクチクするような痛みを感じた場合、そのままにしておくくと結膜炎などを起こす可能性がありますので、痛みが続くようであれば、眼科を受診しましょう。

かつらの選び方

【かつらの購入方法について 一試着して購入するようにしましょう】

一般的にかつらは専門メーカーやファッション雑貨店、通信販売などで購入することができます。購入する際、直接質感を確かめたり、試着することが大切です。例えば洋服を購入する時に、見た目で気に入っても、試着をすると「似合わなかった」、「サイズが合わなかった」という経験があることと思います。同様に、かつらも見た目と試着をするのでは、イメージが異なる場合があります。また、サイズが表示されていても、人の頭の形は様々ですので、部分的にサイズが合わないこともあります。

かつらを購入する場合は、できる限り試着をして購入するようにして下さい。



【かつらの種類 一医療用かつらとおしゃれ用かつら】

かつらには「医療用」と「おしゃれ用」とがあります。見た目は同じようなのに、「何が違うの?」と疑問に思われることでしょう。簡単にお伝えします。

医療用

頭皮に直接当たることを前提に製作されています。

裏側の素材が頭皮にやさしく、通気性が良いなど、頭皮に負担が少ないように考慮されています。

おしゃれのバリエーションを得ようとすると、コスト高になる場合があります。

おしゃれ用

髪の毛があることを前提に製作されています。

かつらの髪の毛の量が少なかったり、もみ上げや襟足の所が短いとか、頭皮全体をカバーできないこともあります。

かつらの裏側の素材が「医療用」ほどは、考慮されていないことがあります。

おしゃれのバリエーションを気軽に楽しめます。



【かつらの作り方の違いと特徴】

かつらには既製品、セミオーダー品、フルオーダー品があります。値段や品質、手元に届く時間などに違いがあります。まず、それぞれの特徴を知りましょう。(詳しくは、各販売店で確認しましょう。)

既製品

スタイルがある程度決まっているので、自分に合うスタイルを選びます。サイズの調整できるものとできないものがあります。比較的安価なものからあります。購入した日から使うことができます。

セミオーダー品

スタイルや毛質など、いくつかの選択肢の中から選ぶことができます。メーカーによってシステムや納期が違うので、前もって確認が必要です。フルオーダー品に比べると安価で、フルオーダー品に近い満足感が得られます。

フルオーダー品

頭の型どりをして、スタイルや色、毛質などを自由に選べ、希望通りのヘアスタイルを目指すことができます。自分の頭の型をとって合わせるので、フィット感があります。価格は高めです。手元に届くまでおよそ1~3か月かかるので、作る時期を考慮しましょう。

あまり髪型を変えたくないな

仕事の時だけ使おう

○日までにほしいな



【毛質の違いと特徴】

かつらの毛質には人工毛（合成繊維）、混合毛、人毛があります。それぞれの特徴を把握して選びましょう。

人工毛（合成繊維）

アクリル系またはポリエステル、ポリアミドなどで作られていて、人毛よりも軽くできています。

しかし熱や摩擦に弱いので、後からパーマやカラーの変更はできません。また、てかり感があります。

混合毛

人毛と人工毛（合成繊維）をミックスして作られており、形はくずれにくいですが、後からパーマやカラーの変更はできません。

また、人毛部分が色あせすることがあります。

人毛

特殊加工した人の毛髪です。ドライヤーでセットしたり、パーマやカラーを変更することもできます。

自然な質感を楽しめますが、色あせや枝毛などのダメージを受けることがあります。ただし、色あせにはカラーを施せば大丈夫です。

人工毛（合成繊維）	人毛
○軽い △熱や摩擦に弱い △後からパーマやカラーの変更はできない	○自然な質感 ○後からパーマやカラーの変更ができる △色あせや枝毛になる

【その他のポイント】

価格を検討する

かつらの価格は、作り方や毛質などによって異なります。数千円のものから数十万円のものまでさまざまです。

自分にとってどのようなものが良いか、よく検討しましょう。

* 現在(平成30年1月)、かつらは医療費控除の対象ではありません。

【かつらの価格について】専門メーカーのかつらと量販店のかつら
かつらはそのまま使うこともできますが、自分に似合うようにカット(スタイリング)して使うことが一般的です。

専門メーカー

安価とされる既製品でも
万単位の費用がかかる。

カット(スタイリング)料金が
含まれている。

量販店など

数千円から購入できる。

カット(スタイリング)料金は
別途必要になる。

サイズが調整できるか

頭の大きさは、髪の毛がある時とない時では1~2cmほど変わります。
毛の量が変化し、頭の大きさも変わっていくので、購入する時は考慮しなければなりません。

サイズが調整できるかつらを準備すると安心でしょう。

使う時期はどうか

治療時期により、かつらをつけると蒸れることもあります。特に暑い夏場は裏側のネットが通気性の良いものを選んだり、付け毛をつけた帽子をかぶったりすると良いでしょう。

分け目はどうなっているか

分け目がネットの場合、座った状態などで上から見られるとネットが透けてかつらだとわかってしまうことがあります。また、上からの視線が気になるという方もたくさんいらっしゃいます。

地肌のように見える人工皮膚のものもありますので、販売店で確認してください。



ネット



人工皮膚

別売りのネット類を活用する

かつらの下にかぶるネットの種類には、フィット感を良くするもの、汗の吸収を良くするもの、かつらの分け目部分を隠すものなどがあります。

かつらのつけ心地を良くするためにも、必要に応じてネット類を上手に活用しましょう（ネット類の種類は販売店によって異なりますので、用途については販売店で確認して下さい）。

なお、ネットを着用していると、かつらがずれた時に気づかないことがあります。また、厚手の素材になると、暑いだけでなく、シルエットにも影響がありますので、注意しましょう。



例：分け目部分を
隠すネット



ネット着用前



ネット着用後

裏の構造はどうか

かつらの裏の構造によっては、かぶっているとかゆみを感じたり、チクチクしたりします。裏の構造についても確認しましょう。



人工皮膚つき。
目が細かくてやわらかい。



人工皮膚はついていない。
目が細かくてやわらかい。



目が粗くてかたい。
間から毛が入り込み、
刺激になることもある。

【 男性がかつらを選ぶとき 】

髪の毛を短くしている男性がかつらを選ぶ時に気をつけていただきたいことは、もみあげや襟足の状態をどの程度表現できるか、髪の毛の量の調節はどの程度できるかという点です。

かつらになったらいきなり長髪になったということでは、違和感が強くなってしまうと思います。

一般的に既製品の場合では短くカットしても、もみあげや襟足などの調整は難しいのが現状です。

短い髪型の
かつらもある
のかな。

かつらと帽子は
どっちがいいかな。



かつらのお手入れ

お手入れの方法は、かつらの毛質によって異なります。

人工毛(合成繊維)と混合毛

熱に弱いので、水洗いのあと、ドライヤーの冷風、または自然乾燥します。

人毛

お湯(ぬるま湯)洗い、ドライヤーでの乾燥ができます。

どの毛質の場合も、できれば専用シャンプー(各販売店で確認してください)の利用をお勧めします。頻度はかつらを毎日使用して、夏場は1週間、冬場は10日に1回がクリーニングの目安です。また、販売店によっては、メンテナンスやクリーニングを行っているので利用するのも良いでしょう。

【 かつらのスタイリング 】

自分の髪を似合うようにカット(スタイリング)するのと同じように、髪の毛の代わりであるかつらも自分に合うようにカットするのが一般的です。

スタイリングを依頼する場所は、理美容院などです。

時々、「かつらのカットに失敗した」との声を耳にすることがあります。理美容師の話では、地毛とかつらをカットする技術は異なるそうです。かつらのスタイリングはその経験が豊富な技術者に依頼した方が失敗は少ないようです。

どこへ依頼したら良いか迷った場合は、かつらメーカーに相談すると良いでしょう。



装着中の注意点

● 強風

風でかつらが飛ばされることがあります。風対策にはフィット感のある帽子やバンダナで押さえると良いでしょう。ただし、つばの大きな帽子は一緒に飛ばされる可能性があるので注意しましょう。

● 襟えりの硬い洋服

コートなど襟が硬い洋服を着ると、かつらの後ろの部分が浮いてくる可能性があります。また、衣類の着脱時に気をつけましょう。

● 静電気

毛質が人工毛(合成繊維)のものは静電気をためやすいので、着脱時には注意が必要です。また、セーター類と同じように、静電気で毛が縮れてしまうこともあります。

● 火や熱風

人工毛(合成繊維)と混合毛は熱に弱いので、料理や暖炉、ヒーターにあたる時など、火や熱風に注意しましょう。

頭皮は清潔にしましょう

かつらをつけることで汗をかいたりします。湿疹やかゆみなどを予防するためにも清潔を保つことをこころがけましょう。



帽子やバンダナ、付け毛の活用

かつら以外にも帽子やスカーフ・バンダナを上手に活用して過ごしましょう。また、帽子やバンダナにつける「付け毛」もあります。

帽子

帽子だけでも脱毛はカバーできます。深くかぶれるものやつばの広いものを選ぶと、髪がないことがわかりにくく自然に見えます。

脱毛の時期は、痛みやかゆみが出て頭皮がデリケートになっているので、やわらかくて肌にやさしい素材のものが良いでしょう。

かつらと併せて利用したり、季節やベッドの中、外出用など利用状況に合わせて利用すると良いでしょう。

なお、髪の毛がある時とない時ではサイズが異なるので注意が必要です。



< UV ハット >

UV カットの素材は、治療で敏感になっている肌を紫外線から守ってくれます。



< 男性用帽子 >

自分に似合う帽子を探してみましょう。



< フィットキャップ >

結び目がないものはそのままベッドに寝ても痛くありません。また、抜けた髪が飛び散るのを防いでくれます。



バリエーションが豊富なフィットキャップを利用してみましょう。

スカーフやバンダナ

スカーフやバンダナを頭に巻いても脱毛をカバーできます。

三角形に折って後ろで結ぶ場合は、後頭部が全部隠れるくらいの大きさのものをしましょう。

まゆ毛のところまで深くかぶるとまゆ毛や前髪の脱毛もカバーできます。また、巻き方をアレンジして楽しむのも良いでしょう。

男性の場合は、タオルを巻く人もいます。

スカーフやバンダナは毛髪がないとはずれやすいので、フィット感がなくなってきたら調整するようにしましょう。



< スカーフ >

いろいろな巻き方をアレンジしてみましょう。



< バンダナ >

大きめのものを選び、深くおおいましょう。
付け毛などをつけて使うのも良いでしょう。

< タオル >

男性の場合、タオルを巻いても良いでしょう。

付け毛

髪の毛が全部抜けてしまった時は、帽子やバンダナに「付け毛」をつけてみましょう。少しでも髪が出ているだけで、自然な感じに見えます。

かつらよりも安価で、長さやカラーなど種類も豊富です。

取り付け方はさまざまですが、比較的簡単につけられるようになっています。



ヘアスタイルの種類が豊富です。



裏に止め具が付いているものもあります。



帽子やバンダナに付け毛をつけるだけでも自然な感じに見えます。

まゆ毛やまつ毛のカバー

まゆ毛やまつ毛がないと人相がだいぶ変わってしまうものです。

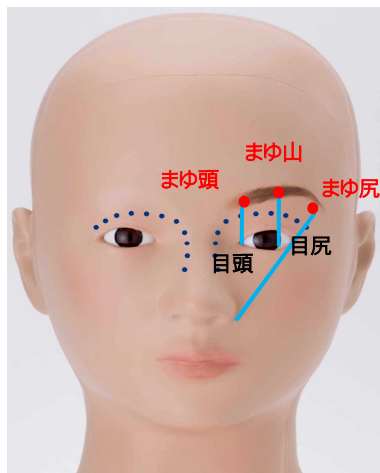
まゆ毛は、まゆ墨でまゆ毛を描くことで、カバーすることができます。また、まつ毛は、付けまつ毛をつけたり、アイラインを入れることなどで、カバーすることができます。治療前に自分の顔を写真に撮っておくと、参考になります。

普段お化粧品に慣れていない男性でも必要になることがあるかもしれませんので、習得しておくといいでしょう。

まゆ毛のカバー術

一般的なまゆ毛の描き方を紹介します。

いろいろ試しながら、自分に似合うラインをみつけましょう。



点線は、手でさわるとわかる、顔の骨のラインを表しています。

< 描き方 >

- ① まゆ頭、まゆ山、まゆ尻の位置を決めます。
(次のページのポイントを参考にしてください)
- ② まゆ頭の1cmほど外側のところから描き始め、まゆ山まで筆を進めます。
- ③ そのまま、まゆ尻まで筆を進めます。
- ④ ①の描き始めたところから、まゆ頭までを描きかたします。

まゆ毛を描く時のポイント

- まゆ頭は、目頭の真上に上がったラインと点線が交わったところからやや内側になります。
- まゆ山は、黒目の外端の真上に上がったラインと点線が交わったところからやや上になります。
- まゆ尻は、小鼻と目尻を結んだ延長線上です。高さがまゆ頭よりも下にならないようにし、耳の付け根に向かう角度で描くと自然です。
- 男性は、太めで直線的なラインにしましょう。
- 女性は、パウダータイプのアイブローを使うと自然に仕上がります。
- アイブローコートを使用すれば、描いたまゆ毛が汗などで消えるのを防ぐことができます。使用する時は念のため、医療者に相談して下さい。

まつ毛のカバー術

まつ毛のカバー術には付けまつ毛をつける方法と、アイラインを描く方法があります。

● 付けまつ毛

つけるための接着剤にかぶれる場合があるので、治療中で皮膚がデリケートになっている時には注意が必要です。

また、付けまつ毛の種類はたくさんありますが、自分の目の大きさや形に合ったものを選びましょう。場合によってはカットが必要です。



● アイライン

目の印象をはっきりさせるために、アイラインを引くのも良いでしょう。
一般的にアイラインは、目のフレーム際に、目頭から目尻に向けて描きます。
目の中央部から目尻のラインはやや太めに描くのがコツです。

● サングラス

レンズにフレームがあるものや色つきのものをかけると、まつ毛の脱毛が目立たなくなります。

また、目にごみやほこりが入るのを防いでくれます。



ひげのカバー術

付けひげを利用する方法があります。かつらと同じで、毛質によって自然に見えるかどうか異なります。また、つけるための接着剤にかぶれる場合があるので、治療中で皮膚がデリケートになっている時には注意が必要です。



なぜ脱毛するのでしょうか

【毛の成長と脱毛】

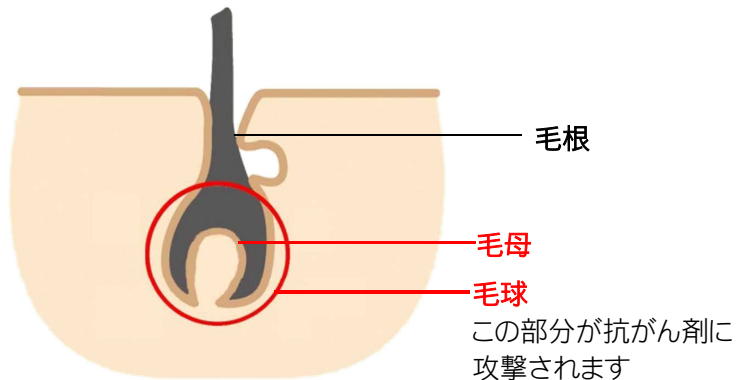
体毛は、「成長」→「成長停止」→「脱毛」を繰り返しています。自然に毛が抜けるのは、この周期が繰り返されているためです。この周期を「毛周期」といいます。

体毛は、根っこにある毛母細胞（毛を作るもとになる細胞）の分裂によって成長します。毛母細胞は、からだの細胞の中でも細胞分裂が活発に行われているところです。

では、抗がん剤によって脱毛が起きるのはなぜでしょうか？

抗がん剤は分裂が活発な細胞に強く影響します。毛母細胞は、細胞分裂が非常に活発なため、抗がん剤の影響を受けやすく、その結果脱毛が起こります。

また、「毛周期」は、髪の毛、まゆ毛、陰毛などからだの部位で異なります。髪の毛は、その80～90%が細胞分裂の活発な成長期にあり、体毛の中で最も影響を受けやすくなります。



【主な抗がん剤の種類と脱毛の程度】

抗がん剤治療を行うと、必ず全ての髪の毛が抜けてしまうと思っている方も多いようです。しかし実際には、必ずしも全て抜けてしまう訳ではありませんので、脱毛が起こる程度を高度（ほぼ全て抜ける）、中等度（髪の毛の量が減り、頭皮が見える）、軽度（ヘアースタイルにはあまり影響がない）に分類しました。また、脱毛の起こる頻度が高い抗がん剤でも、投与量によって脱毛の程度は異なりますし、同じ薬でも脱毛・発毛の程度やスピードには個人差がありますので、他人と比べないようにしましょう。

● 高度（ほぼ全て抜ける）

一般名※	商品名※
シクロホスファミド	エンドキサン
イホスファミド	イホマイド
ドキソルピシン	アドリアシン、ドキシル
アムルピシン	カルセド
パクリタキセル	タキソール、パクリタキセル
パクリタキセル (アルブミン懸濁型)	アブラキサン
ドセタキセル	タキソテール、ドセタキセル、 ワンタキソテール
イリノテカン	トポテシン、カンプト、イリノテカン
エピルピシン	ファルモルピシン、エピルピシン
エトポシド	ベプシド、ラストット、エトポシド
エリブリン	ハラヴェン

※薬の一般名と商品名

「一般名」とは薬の有効成分を示す名前です。これに対して「商品名」とは製薬企業が医薬品を販売するためにつけた名前です。

● 中等度 (髪の毛の量が減り、頭皮が見える)

一般名※	商品名※
アクチノマイシン D	コスメゲン
ブレオマイシン	ブレオ
ビンクリスチン	オンコビン
ビノレルビン	ナベルビン、ロゼウス
カルボプラチン	パラプラチン、カルボプラチン
メソトレキサート	メソトレキサート
カバジタキセル	ジェブタナ
ベパシズマブ	アバスチン
レゴラフェニブ	スチパーガ
スニチニブ	スーテント

※薬の一般名と商品名

「一般名」とは薬の有効成分を示す名前です。これに対して「商品名」とは製薬企業が医薬品を販売するためにつけた名前です。

● 軽度 (ヘアースタイルにはあまり影響がない)

一般名※	商品名※
シスプラチン	シスプラチン、プリプラチン、ランダ
メルファラン	アルケラン
フルオロウラシル	5-FU
ゲムシタビン	ジェムザール
テガフル・ギメラシル・オテラシルカリウム	ティーエスワン
テガフル・ウラシル	ユーエフティ
エンザルタミド	イクスタンジ
オシメルチニブ	タグリッソ
アフアチニブ	ジオトリフ
ラパチニブ	タイケルブ
セツキシマブ	アービタックス
トラスツズマブ	ハーセプチン

一般名※	商品名※
パニツムマブ	ベクティビックス
イマチニブ	グリベック
トラスツズマブ エムタンシン	カドサイラ
ボルテゾミブ	ベルケイド
カルフィルゾミブ	カイクロリス
ブレンツキシマブ	アドセトリス
パルボシクリブ	イブランズ
トラベクテジン	ヨンデリス
ミトタン	オペプリム
ダブラフェニブメシル	タフィンラー
アベルマブ	バベンチオ
トラメチニブ	メキニスト
ベムラフェニブ	ゼルボラフ
ニボルマブ	オプジーボ
イピリムマブ	ヤーボイ
ペムブロリズマブ	キイトルーダ

※薬の一般名と商品名

「一般名」とは薬の有効成分を示す名前です。これに対して「商品名」とは製薬企業が医薬品を販売するためにつけた名前です。



よくある質問 Q&A

Q1 抗がん剤治療をすると、必ず脱毛してしまうの？

脱毛の程度はさまざまです。

抗がん剤の種類や投与量、薬の組み合わせ、患者さんの身体状況などで脱毛の程度は異なります。

つまり、目立つ脱毛か、目立たない脱毛かは人それぞれです。

一般的に脱毛を起こしやすい薬は、エンドキサン(シンクロホスファミド)、アドリアシン(ドキシソルビン)、タキソール(パクリタキセル)などです。

 [くわしくは、23～26 ページをご覧ください。](#)

Q2 シャンプーすると、余計に髪の毛が抜けてしまうのでは？

刺激の少ないシャンプーを使い、こすらずに、やさしく洗い流しましょう。

不潔な状態していると毛穴がつまったり、感染症を起こしたりするので、頭皮はできるだけ清潔にしておくことが大切です。

指の腹でやさしく洗うようにしましょう。

 [くわしくは、6 ページをご覧ください。](#)

Q3 育毛剤は効果があるの？

ありません。

育毛剤は髪がないと効果はなく、刺激になります。

脱毛中は使わないようにしましょう。

 [くわしくは、5 ページをご覧ください。](#)

Q4 ドライヤーを使って乾かしても大丈夫？

ドライヤーの使用はひかえましょう。

脱毛中は頭皮への刺激を避けるため、ドライヤーの使用はできるだけひかえ、かける時は低温や弱風または冷風にしましょう。

 [くわしくは、6 ページをご覧ください。](#)

Q5 パーマやカラーはいつ頃からできるの？

髪が生えそろってきたら、楽しむことができます。

パーマやカラーは刺激になります。

治療が終了し、髪が生えそろってきから楽しむようにしましょう。

なお、ヘアカラーはパッチテストをした方が安心です。

 [くわしくは、5 ページをご覧ください。](#)

Q6 髪の毛以外の脱毛とは？

まゆ毛やまつ毛、鼻毛、陰毛など、全身の体毛に影響する場合があります。

まゆはまゆ墨で描くことでカバーできます。また、帽子やスカーフなどを深くかぶるのも良いでしょう。

まつ毛はアイラインを入れたり、付けまつ毛などでカバーできます。また、メガネやサングラスなどをかけることで、まつ毛の脱毛が目立たなくなり、ゴミやほこりが目に入るのを防いでくれます。

鼻毛が抜けた時は、マスクなどで乾燥やほこりを防ぎましょう。

 [くわしくは、20～22 ページをご覧ください。](#)

《抗がん剤治療の副作用対策に関する冊子のご案内》

静岡がんセンターでは、抗がん剤治療中に起こる「皮膚障害」、「眼の症状」、「口腔粘膜炎・口腔乾燥」、「末梢神経障害」、「骨髄抑制と感染症対策」、「食事」に関する冊子を作成しています。それぞれのトラブルへの対処法、ケア方法などについてわかりやすく説明しています。これらの冊子は静岡がんセンターのホームページからダウンロードすることができます。

URL : <http://www.scchr.jp/>



抗がん剤治療と
皮膚障害



抗がん剤治療と
眼の症状



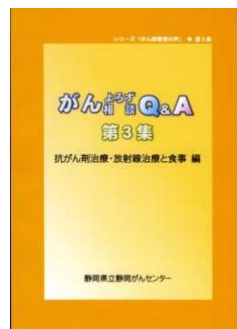
抗がん剤治療と
口腔粘膜炎・口腔乾燥



抗がん剤治療と
末梢神経障害



抗がん剤治療における
骨髄抑制と感染症対策



がんよろず相談
Q&A 第3集

※「がんよろず相談 Q&A 第3集」は A4サイズ、その他の冊子は A5 サイズです。

参考資料

- 1) 渡邊眞理,寺岡和美:脱毛.濱口恵子,本山清美(編):がん化学療法ケアガイド改訂版.中山書店.2012;208-216.
- 2) 寺岡和美:脱毛時の過ごし方 1-ウィッグの活用.濱口恵子,他(編):がん患者の在宅療養サポートブック.日本看護協会出版会.2007;132-138.
- 3) 寺岡和美:脱毛時の過ごし方 2-帽子-スカーフなどの工夫-ウィッグ以外のものでおしゃれをする方法-.濱口恵子,他(編):がん患者の在宅療養サポートブック.日本看護協会出版会.2007;139-142.
- 4) かづきれいこ:メディカルコスメ.濱口恵子,他(編):がん患者の在宅療養サポートブック.日本看護協会出版会.2007;143-146.
- 5) 福島雅典,他(監):がん化学療法と患者ケア改訂第 2 版-脱毛・皮膚障害.医学芸術社.2007;190-194.
- 6) TODAY!編集部:体験者が伝える 乳がん安心!生活 BOOK 2nd Edition-化学療法-抗がん剤治療-を受ける人に.VOL-NEXT.2007;44-63.
- 7) 玉井美貴子:化学療法における脱毛関連のサポート体制 第1回チームでの脱毛関連対策への取り組み.消化器・がん・内視鏡ケア.2007;12(2):65-69.
- 8) 玉井美貴子:化学療法における脱毛関連のサポート体制とケア方法 最終回 化学療法に伴うボディイメージの変容と患者への情報提供.消化器・がん・内視鏡ケア.2007;12(3):100-107.
- 9) 長瀬通孝,藤井博文:看護ケアに活かすシリーズ がん化学療法 Q&A 抗がん剤による脱毛とその対策を教えてください.看護技術.2007;53(8),86-87.
- 10) 山本彩有里,濱田真理子:皮膚障害(2) 脱毛と症状マネジメント.がん看護.2006;11(2):209-210.
- 11) 西村裕美子:薬物有害反応マネジメント 脱毛.月刊ナーシング.2006;26(2):29-32.
- 12) 植木俊充:脱毛、皮膚障害のケア.Expert Nurse.2006;22(14):93-97.
- 13) 山口建(研究代表者):厚生労働科学研究費補助金「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書 概要版」.2004.
- 14) 金久保晴美:がん化学療法看護の最前線 第 4 回 抗がん剤の副作用対策と看護のポイント⑤脱毛.月刊ナースデータ.2004;25(12):36-38.

- 15)飯野京子,坂本照美:脱毛のセルフケア支援.看護学雑誌.2003;67(11):1060-1065.
- 16)溝口全子,曾我千春,他:VOL (Voice Of Life) -Netからの風 第1回治療中でも自分らしく、おしゃれに.臨床看護.2003;29(8):1241-1249.
- 17)飯野京子:がん化学療法の最新ケア 不快症状の緩和とセルフマネジメント支援 副作用緩和対策とセルフマネジメント支援のポイント 脱毛.看護技術.2001;47(11):1264-1267.
- 18)伊東英樹,斎藤 豪:癌化学療法時の副作用対策 4.脱毛.医薬ジャーナル.2001;37(2):94-99.
- 19)嶺岸聖子:最新がん治療と看護 2 化学療法と看護ケア 前編 がん化学療法の副作用対策 脱毛とその対策～ボディイメージの変容に伴う精神的苦痛の緩和をめざして～.がん看護.2000;5(6):472-475.

抗がん剤治療と脱毛

— 治療中の生活を少しでも快適に —

平成 21 年 2 月 第 1 版発行
平成 22 年 4 月 第 2 版発行
平成 23 年 1 月 第 3 版発行
平成 25 年 8 月 第 4 版発行
平成 26 年 11 月 第 5 版発行
平成 27 年 4 月 第 2 刷発行
平成 28 年 8 月 第 6 版発行
平成 30 年 1 月 第 7 版発行

発行： 静岡県立静岡がんセンター
監修： 静岡県立静岡がんセンター 総長 山口 建
作成： 静岡県立静岡がんセンター
皮膚科部長 清原祥夫
薬剤長 篠 道弘
患者家族支援センター外来患者支援室長/
がん看護専門看護師 本山清美
患者家族支援センター初診・入院支援室長/
がん看護専門看護師 遠藤久美
研究所 患者・家族支援研究部長 石川睦弓
疾病管理センター看護師長 廣瀬弥生
イラスト 阿多詩子

協力： 美容室 こもれび
フェイスカウンセラー 吉川智美

< 問い合わせ先 >

静岡県立静岡がんセンター 疾病管理センター
〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪1007
TEL 055-989-5222(代表)

