

## 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。

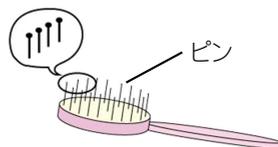
#### とかし方：やさしく、ゆっくり

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。