

## 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。

**多くの場合、抗がん剤の副作用による脱毛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、見舞いに来る人が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。