

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、ウィッグ(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

【 ウィッグ(かつら)について 】

ウィッグ(かつら)には、いろいろな種類があります。ウィッグを選ぶ時は、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ウィッグ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ウィッグの準備をすると不安をやわらげることできます。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よいでしょう。ウィッグを作る時に役立ちます。

