

## 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よいと考えるかもしれませんが、不潔な状態している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。

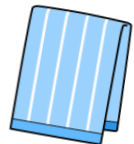
- お湯はぬるま湯にし、シャンプー前には頭皮や髪をよく濡らしましょう。温かいタオルなどで蒸らすと汚れや古い角質がとりにやすくなります。
- シャンプーは痛みやしみるのがなければ、変える必要はありません。ただし、使用する時には泡立ててください。「低刺激」、「無添加」と記載されていても、合う・合わないがありますので、注意が必要です。しみたりする時期には、シャンプーは使用しなくてもよいでしょう。
- 爪をたてずに指の腹でゆっくりと洗いましょう。こすらずに、頭皮をマッサージするように行うとよいでしょう。
- シャンプーが地肌に残らないようによく洗い流しましょう。
- リンスやトリートメントは、毛先に少量つけるようにしましょう。
- 脱毛が始まっている場合は、髪を濡らす前に髪の毛の絡み予防のために、軽くブラッシングして、抜けている髪を取り除きましょう。



#### 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押さ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。

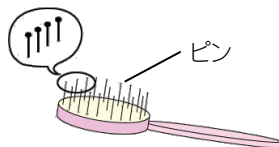


### とかし方:やさしく、ゆっくり

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よいでしょう。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、ウィッグ(かつら)もこのようなブラシでブラッシングするとよいでしょう。



### 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ください。特に脱毛時には、ウィッグ(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。

さらにウィッグ(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よいでしょう。



### < 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たりしています。

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】

外出時にウィッグ(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。