

## 脱毛について

放射線治療による脱毛は、**放射線が当たる範囲に起こります**。例えば、胸に放射線を当てた場合、胸毛は抜けませんが髪の毛は抜けません。また、体を通り抜ける種類の放射線では、放射線が通り抜けた部位（放射線が当たった反対側）にも影響が出ることがあります。

脱毛の程度は、放射線の強さ、当てる方向、当たる範囲や患者さんの体の状況などで異なります。

残念ながら、現在のところ脱毛を防ぐ有効な方法はありません。けれども治療が終わって3～6か月くらい経過すると、多くの場合、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

皮膚の炎症もあり、外傷や紫外線・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、がんの治療による脱毛は広く知られていることから、他人にがんであることを悟られるという不安もあります。

#### 鼻毛

鼻からホコリが入りやすくなる。

乾燥しやすくなる。

#### まつ毛

目にゴミやホコリが入りやすくなる。

\* 脱毛の程度には個人差があります。

● 患者さんからよく聞かれること

髪の毛は  
抜けてしまうの？

いつ頃  
生えてくるの？

全部抜けて  
しまうの？

また生えてくる？



髪は  
染めていいの？

髪の毛は  
切った方がいいの？

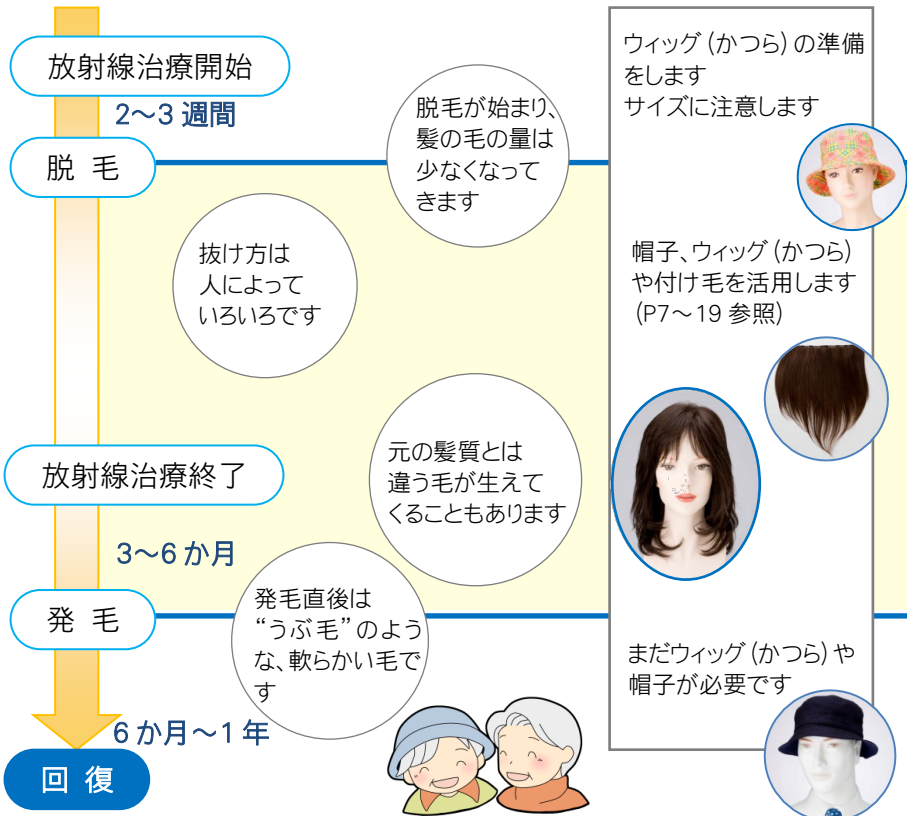
パーマは  
かけていいの？

床屋に  
行ってもいいの？

## 治療時期と脱毛

放射線治療の脱毛は、放射線が当たる範囲で起こります。例えば、頭全体の照射では、全体的に毛が抜け、頭の一部の照射では、照射された部分の毛が抜けます。なお、頭皮に当たる放射線の量が少なければ、抜けない場合もあります。また、新しく生えてくる髪は、毛色や毛質、太さが変わる場合もあり、脱毛の影響は人それぞれです。

一般的に、放射線治療を開始してからおよそ2～3週間後に毛は抜け始めます。多くの場合、治療が終了して3～6か月経過すると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）、6か月～1年程度でほぼ生えそろういます。ただし、頭皮にたくさんの放射線が当たると、永久脱毛になります。



## 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、つめで頭皮や炎症を起こしている皮膚を傷つけないように、つめは短く切り、指先は清潔を保ちましょう。

### 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。

### 髪を切るタイミングに注意 (頭部に放射線を当てる場合)

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、頭部の固定具を作成後に切ると固定具のサイズが合わなくなることがありますので、短くする場合は、治療前にしましょう。

### 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よいでしょう。ウィッグを作る時に役立ちます。



## 脱毛が始まってからのケア

### 【ヘアケア】

洗い方：頭皮は清潔に

毛が抜けることを気にして、洗髪をためらうこともあるかもしれませんが、不潔な状態していると放射線による皮膚の炎症がひどくなる場合もあります。頭皮は清潔にしておくことが大切です。なお、治療が終了しても1か月間程度は下記の注意が必要です。また、頭皮がかさかさしてかゆい場合は、担当医に相談しましょう。

- 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取りやすくなります。
- シャンプーは、痛みやしみることがなければ、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いねいに洗いましょう。
- シャンプーが地肌に残らないようによく流しましょう。
- 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。



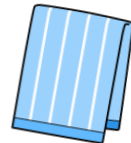
乾かし方：やさしく

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：手でやさしく、ゆっくり

放射線治療で頭皮はダメージを受けますので、ブラシは刺激となります。頭皮にブラシが当たらないようにしましょう。難しい場合は、手ぐしにしてください。長い髪の毛の場合は、毛先はブラシを使ってもよいでしょう。



## 【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、目にホコリ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。

## 【スキンケア (胸毛や陰毛など体の部分)】

放射線治療を行った部分には、体毛の脱毛のほか、日焼けのような皮膚の炎症が起こっている場合があります。炎症が起こっている部分の皮膚は、石けんの泡をのせ、指でやさしくなでるように洗い、石けんをしっかりと流しましょう。

また、クリームなどの使用については担当医と相談してください。

