

治療による見た目の変化に  
お悩みの方へ

外見ケア  
Q & A集

～女性患者さん向け～

東大病院

外見ケアワーキンググループ

2016/10

Ver. 1.0

## ～見た目の変化による悩み～

- ◆ 治療による見た目の変化（手術の傷あと、脱毛、肌の黒ずみなど）によって、旅行などに行きづらくなったり、人に会うのがおっくうになったりすることがあっても、「治療のためだから仕方がない」と思われるかもしれません。
- ◆ しかし、少しの工夫で、治療中も自分らしく生活できることもあります。東大病院では、見た目の変化に悩む患者さんのために、様々なサービスを行っています。
- ◆ このパンフレットには、患者さんから多く寄せられるお悩みをまとめました。



## ～目次～

- Q1 抗がん剤治療を受けると必ず脱毛しますか？
- Q2 脱毛はいつ頃から起きますか？
- Q3 抗がん剤投与前に、髪を切った方がいいですか？
- Q4 脱毛中、あまりシャンプーしない方がいいですか？
- Q5 ウィッグは高価ですか？
- Q6 ウィッグの選び方が分かりません。
- Q7 抗がん剤治療中、髪を染めてもよいですか？
- Q8 肌にも変化が出ますか？
- Q9 肌の黒ずみやシミ、手術の傷を隠すことはできますか？
- Q10 眉が上手に描けません。
- Q11 抗がん剤により、爪にも変化が出ますか？
- Q12 爪が黒ずんでしまいました。

外見ケアイベント

ケア帽子の作り方

Q1：抗がん剤治療を受けると必ず脱毛しますか？

答：脱毛を起こさない抗がん剤もあります。

### 抗がん剤の脱毛頻度

90%以上	50～90%	10～50%	10%未満
パクリタキセル (タキソール)	ドキシソルピシン (アドリアシン)	シスプラチン (ランダ・ ブリプラチン)	ジェムザール TS1 5-FU ノルバデックス
ドセタキセル (タキソテール)	シクロフォスファミド (エンドキサン)	カルボプラチン (パラプラチン)	(タモキシフェン) アナストロゾール (アリミデックス)

「外科医が知っておくべき がん薬物療法の副作用とその対策」分田貴子（改変）

臨床外科 70 巻 5 号

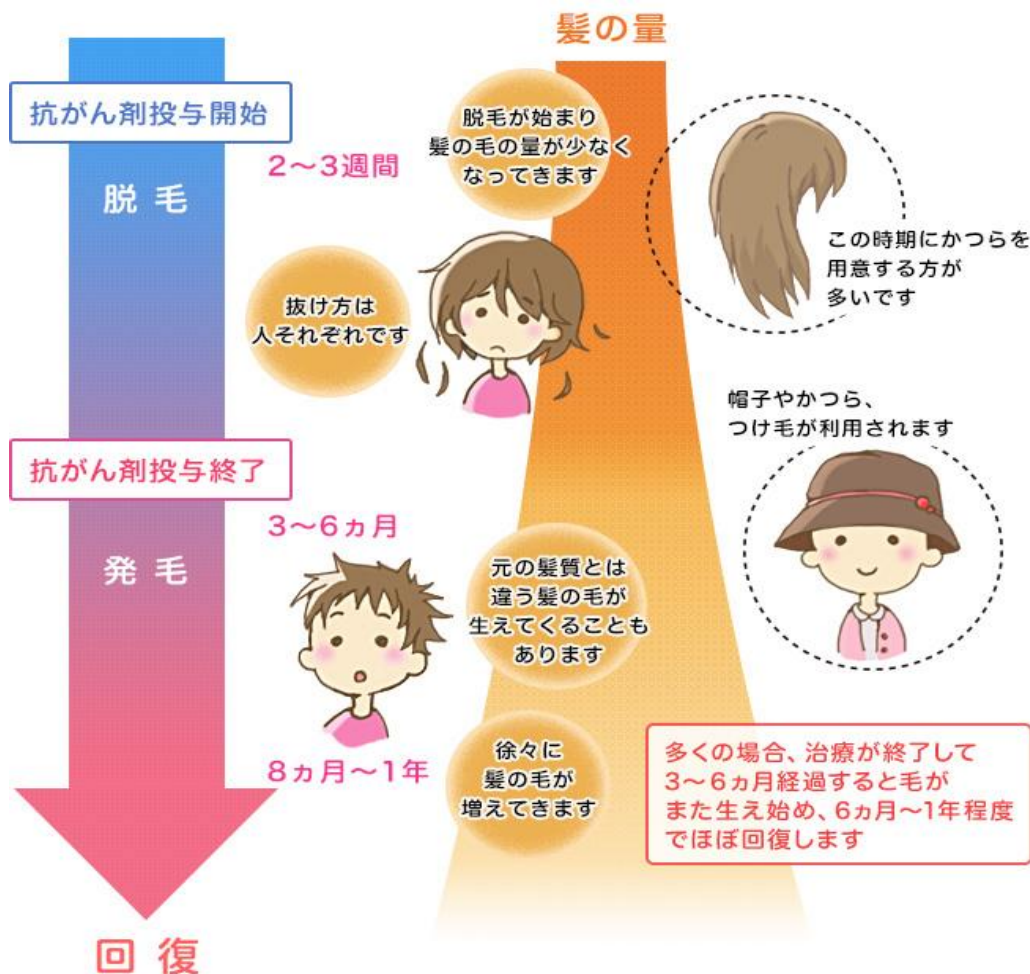
- 実際は、様々な薬剤を組み合わせで使用します。薬剤の組合せ方、使う量や期間などによっても、脱毛の程度は変わります。
- 個人差もあります。

- ❖ 「抗がん剤＝脱毛」と焦らず、担当医や看護師に「どれくらい脱毛するのか？」を確認するのも良いでしょう。
- ❖ 脱毛をどうしても避けたい場合、「なるべく脱毛しない薬剤はないか」を、担当医に相談する患者さんもおられます。

Q2：脱毛はいつ頃から起きますか？

答：抗がん剤開始から2～3週間で髪が抜け初めます。

脱毛～回復までの経過



NPO 法人がんネットジャパン HP より

- ❖ 抗がん剤終了後、3 か月で発毛に向かいますが、全体の髪が生えそろうには、半年～1 年位かかります。
- ❖ くせ毛、白髪などが生えてくることがあります。頭皮の状態が回復すれば、元の髪質に戻ります。

**Q3: 抗がん剤開始前に、髪を切った方がいいですか？**

**答：焦って切らないほうがいいこともあります。**

### カットした場合

- ・ 「たくさん抜けた」という印象による辛さが軽減できます（特にロングヘア）。
- ・ 抜けた毛髪の片付けが楽になります。

### カットしない場合

- ・ ある程度の長さがあると、「髪が減った」という印象が出にくいこともあります。
  - ・ 帽子をかぶるとき、襟足やもみあげの毛が残っていれば自然に見えます。
- ❖ 購入予定のウィッグと合わせた髪形にすることで、自然にウィッグに移行できることもあります。



### ヘアキャップ（使い捨て紙製帽子）

- ・ 抜けた髪の落下や、寝具等への付着を防ぐことができます。調理や寝るときに便利です。
- ・ そのまま捨てられるので、抜けた毛髪を見ずにすみます。
- ・ ウィッグメーカーなどから販売されています（1枚50円程度）。



**Q4**：脱毛中は、シャンプーしない方がいいですか？

**答**：頭皮を清潔に保つため、脱毛中もシャンプーを行  
いましょう。



### シャンプーの仕方

- ① 髪の毛を水でよく流す（汚れの大半を落とすつもりで）
- ② シャンプー剤をよく泡立て、頭皮をやさしく洗う
- ③ 十分にすすぐ（残ったシャンプー剤は刺激の原因です）

### シャンプーの種類

種類	洗浄力	肌への刺激	おすすめ度	特徴
高級アルコール系	強い	強い	×	ドラッグストア製品のほとんど
アミノ酸系	あり	優しい	◎	成分に「ラウロイル…」「ココオイル…」などを含む 美容室などで販売
石けん系	あり	優しい	◎～○	慣れるまでギシギシ感あり
オーガニック系	あり	優しい	△	アレルギーが起こりやすい 食物アレルギーの方は注意

※ウィッグ会社から、脱毛時専用シャンプーも販売されています。

### コンディショナー（トリートメント）

- ・ 毛量が少ないときは使わなくてかまいません。
- ・ 使うときはすすぎを十分に（毛穴に残ると匂いの原因になります）。

## Q5：ウィッグは高価ですか？

答：製品によって様々です。

- 人毛か人工毛か、既製品かオーダーメイドか、などの違いにより、数千円から数十万円と大きく幅があります。

### ウィッグの種類と特徴

#### 1) 髪の毛の材質

	人毛	人工毛	ミックス
メリット	自然 パーマ・カラー可能	気軽 白髪も可能	両方の良いところ
デメリット	手入れがやや大変 白髪にはできない	静電気や毛羽立ちが出やすい	人工毛の割合が多いと毛羽立ちやすい
価格	やや高価（ミックスより安価品もある）	安価なものが多い	様々

#### 2) 作られ方

	オーダーメイド	セミオーダー	既製品
特徴	希望通りの髪型 頭にぴったり	購入後にカット ほぼ希望の髪型に	スタイル様々 ネットで購入可能
納品まで	1.5~2ヶ月	1~2週間 すぐの場合もある	在庫あればすぐ
価格	高価	オーダーメイドよりは安価	様々（かなり安価なものもある）



**Q6：ウィッグの選び方が分かりません。**

**答：自分にとって、何が大切かが重要です。**

- 希望をメーカーの方に伝えましょう。

「自然に見えるもの」

「手入れが楽なもの」

「あまり高価でないもの」 など…



### 「医療用」と「おしゃれ用」？

- 厳密な差はありません。「医療用」には、“頭皮に優しい”などの工夫がされていますが、安価な「おしゃれ用」にも十分によい製品があります。

### レンタル

- 初期費用+1日 250円程度（使用期間によっては、購入するほうが安くなることもあります）。
- 結婚式や免許更新などの日だけ借りることもできます。

### かぶり方のヒント

- ❖ ボリューム感がありすぎると、不自然に見えがちです。美容室や販売店で調整してもらうのもよいでしょう。
- ❖ ぴったりの位置を探しましょう。
  - 少し後ろ気味にかぶり、もみあげ部分は耳の前にぴったり沿わせます。
  - ショートでは、襟足の毛が首から浮かないようにします。



## Q7：抗がん剤治療中、髪を染めてもよいですか？

答：避けたほうがよいといわれています。

- パーマやカラーリングは頭皮への刺激が強いため、治療中は避けたほうがよく、再開の目安は抗がん剤終了から1年後とされています。
- どうしても行う必要がある場合、医師、美容師とよく相談しましょう。
- 抗がん剤によるダメージを受けた頭皮では、うまく染まらない、パーマがかからないこともあります。

## 発毛剤や育毛剤、頭皮マッサージ？

- 頭皮の血行がよくなることで、抗がん剤が頭皮に集まり、脱毛がひどくなる可能性もあるといわれています。
- 抗がん剤終了後では、発毛の促進が期待できます。

## 美容室に行きづらいとき…

- ウィッグメーカーのサロンでも、自毛のカットやケアを行ってもらえます。その会社の製品を購入していなくても、対応してもらえることが多いです。
- 一般の美容室でも、ウィッグを扱う、個室を備えるなど、治療中の方へのケアに力を入れているところもあります。

**Q8**：抗がん剤により、肌にも変化が出ますか？

**答**：乾燥しやすくなります。肌が黒っぽくなることもあります。

肌の黒ずみ(色素沈着)を起こしやすい抗がん剤

内服	点滴	
TS-1	5FU	ドキソルビシン (アドリアシン)
ゼローダ	メトトレキサート	ラステット・ベプシド (エトポシド)
マブリン散	ブレオマイシン	シクロフォスファミド(エンドキサン)
	パクリタキセル(タキソール)	シスプラチン(ランダ・ブリプラチン)
	ドセタキセル(タキソテール)	

肌のケアを心がけましょう

### 入浴や洗顔

- お湯はぬるめ、石鹸をしっかりと泡立て、肌を包みこむように洗います。
- 皮膚に石鹸分が残らないよう、十分にすすぎましょう。
- 入浴後は、保湿クリームで乾燥を防ぎます。

### 肌の保護

- きずや虫刺されが治りにくくなります。
- 刃物には充分注意し、庭仕事には手袋を着用して下さい。

### UV ケア

- 紫外線による刺激を受けやすくなります。
- 日傘や帽子、日焼け止めなどにより、日光から肌を守りましょう。



**Q9**：肌の黒ずみやシミ、手術の傷が気になります。

**答**：カバーメイクで目立たなくできます。

### カバーメイク？

- カバー効果の高い肌色クリームを塗るだけで、気になる部位を目立たなくできます。
- 濡れても落ちにくい製品を使えば、温泉やプールも楽しめます。

#### 【カバーメイクの例】



抗がん剤治療によりしみが増えた方



足を手術された方

- ❖ 関心ある方には、外見ケアグループの分田（ワケダ）が、アドバイスをを行います。看護師に「カバーメイク希望」とお伝えください。
- ❖ 外見ケアイベント会場でも、相談を受けています（17ページを御覧下さい）。
- ❖ カバー用クリーム類は、入院棟 A, 1階 K ショップで購入できます。3千円前後です。

## Q10：眉が上手に描けません。

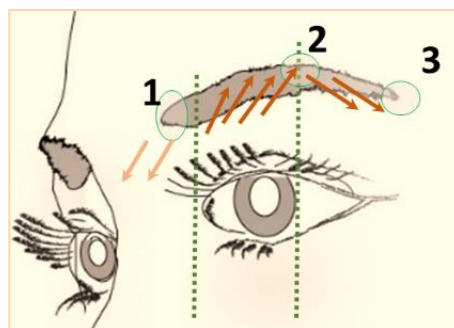
答：まずは、使いやすい道具を探しましょう。

- ペンシル、筆ペン、パウダー、ジェルなどがタイプがあります。使いやすい固さや太さも、人によって異なります。
- 色は黒よりも、グレーやブラウンがおすすめです。ウィッグや自毛の色に合わせて選ぶと良いでしょう。

### 基本的な描き方

① ポイントとなる部分に、ペンシルで印をつけます。

1. 眉頭：目頭の真上あたり
2. 眉山：瞳の外側の真上あたり
3. 眉尻：目尻の真上あたり



② 印と印の間を、少しずつペンシルで埋めていきます。

③ 眉パウダーで全体を仕上げると、落ちにくくなります。

④ 眉頭部分を、鼻側に向けて少しぼかすとより自然です。

⑤ 最初の印は、綿棒などでぼかして消しましょう。

❖ 濃く描くと、かえって不自然になります。眉毛が残っているときは、パウダーで軽くなぞるだけで、十分自然に見えます。

❖ 上手に描けたときは、写メなどに撮っておき、それを見ながら描くのも良いでしょう。

❖ どうしても描けない方には、貼るタイプのつけ眉毛や、眉テンプレートなどもあります

## Q11：抗がん剤により、爪にも変化が出ますか？

答：乾燥して割れやすくなります。変形や黒ずみが起こることもあります。

爪にダメージを起こしやすい抗がん剤

内服		点滴
TS-1 ゼローダ	5-FU シクロフォスファミド (エンドキサン)	ブレオマイシン パクリタキセル (タキソール) ドセタキセル (タキソテール) ハーセプチン

- なるべく治療前からネイルケアを行い、少しでも爪へのダメージを少なくしましょう。
- 爪が根本から先端まで伸びるのに、手は半年、足では1年かかります。変色や変形はすぐには直りませんが、生えてくる爪の環境を整えましょう。

### 爪の切り方

- なるべくやすりで整えます（爪切りを使うときはやさしく）。
- あまり短くしすぎないようにします。



### 保湿

- 様々な爪用のオイルやクリームなどが売られています。
- こまめに爪根部分に塗り、軽くマッサージしましょう。



**Q12**：爪が黒ずみが気になります。

答：様々なカバー方法があります。

### △マニキュア

手軽ですが、一般的なマニキュアや除光液は、刺激臭が強く、爪や指先へのダメージも大きくなります。

### ○水ベースのネイルカラー

シンナーを含まないため、刺激臭も少なくおすすめです。

消毒用アルコール綿で落とせます。

入院棟 A、1階 K ショップで販売されています。



### ○ネイルシール

様々な種類があり、気軽に楽しめます。

上からトップコートを塗ると長持ちします。

100円ショップでも購入できます。



### 治療中のジェルネイルはおすすめできません

爪の表面を削るため、爪がとても薄くなります。

急な入院や手術になった場合、病院では落とせません

免疫が落ちていると、爪と皮膚の間が感染しやすくなります。





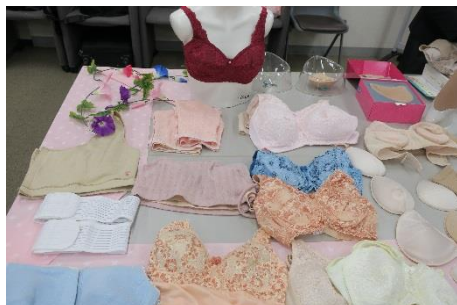
### Q13：乳腺の手術後は、どんな下着がよいですか？

答：手術からの期間によって異なります。

- 術後すぐは、前開きの下着が便利です。肌に優しい素材で、締め付けないものが好まれます。
- きずが落ち着けば、普通の下着に戻していきます。きずに当たる痛みなどがなければ、ご自身のタイミングでかまいません。
- 必要に応じ、下着にパッドを入れて使用します。柔らかさ、重み、形など様々なものがあります。
- シリコン製の人工乳房もあります。専用の接着剤を使えば、温泉に行くこともできます。



- ❖ 下着、パッド類には多くの種類があり、自分の状態にあうものを探すには、専門のサロンで相談するのがよいでしょう。
- ❖ ご自身の下着に、パッド用のお直しができるメーカーもあります。
- ❖ 東大外見ケアイベントには、乳腺下着メーカーも参加しており、自由に相談できます(17 ページを御覧下さい)。



## ～外見ケアイベント～

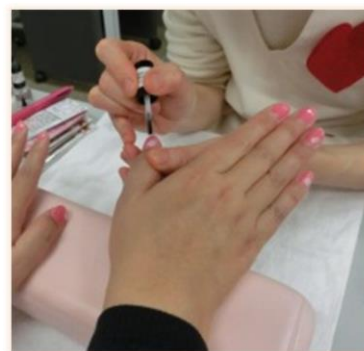
- 「外見ケアに必要な製品の展示相談会「外見ケアイベント」を月2回行っています。
- 複数メーカーの製品が展示されており、自由に比較できます。
- ボランティアによる、ネイル・ハンドケア・メイク相談などのサービスが受けられます（無料）。

## ～患者サロン～

- 短いセミナーのあと、自由におしゃべりする会です。
- 外見ケアに関するセミナーも行います。

❖ いずれの会も、どなたでも参加できます。

❖ 詳細は、院内ポスターや病院ホームページを御覧下さい。



## リメイクケア帽子

古いTシャツで作るケア帽子。患者さんのアイデアです。

かんたん  
やすい!

# ケアぼうしの作り方

☆ 材料

- ・ニット地.. タオル地
- ・着なくなったTシャツ... など

2枚

↑  
24~26  
cm

↓  
25~28  
cm

Tシャツ

カット

こどものシャツ  
(サイズ80ぐらい)

カット

折り返して  
ジグザグ

手縫いでも  
OK!

すそを使えば  
おり返しよし

縫うのはここだけ

ひっくり返して 出来あがり!!

しぼっても ヨシ! そのままでも ヨシ!

＊と＊をどじれば  
しろ  
姿

折って縫うのもヨシ!

＊ブローチ・ビーズ  
好きなもので  
飾ってみよう!

by Tetsu



パンフレット以外のお悩みがある方  
詳しく聞きたい方  
東大病院外見ケアグループまでお知らせ下さい。

担当医師・分田 貴子

Email : [today-cm@live.jp](mailto:today-cm@live.jp)

協力

外見ケアイベントボランティア

患者サロン講師

外見ケアイベント参加メーカー