

！別冊、知っておくと役に立つ！

KNOW HOW TO



👉 髪の毛が、抜けたら！

でも、誰もが脱毛するわけではありません。

抗がん治療による頭の脱毛。すべての人が抜けるわけではありません。薄毛や、全く抜けない人も。また、多くの場合、治療が終わると再び髪が生えてきます。このほか、シャンプーなどのヘアケア、ウィッグの選び方や洗い方など、脱毛に関するいろいろな知識を得ることで、自分なりのHOW TOがわかってきます。

脱毛は3つの治療によって起こります。

- 1 薬物療法** 薬剤によって「抜けない」「薄毛状態」「ほぼ抜ける」の3つがあります。
- 2 頭部の放射線治療** 全脳照射から、小さな部分まで。範囲によって脱毛が異なります。
- 3 頭部の手術** 手術した頭のキズ部分の頭髪を失うことがあります。

多くの場合、治療が終わると再び髪が生えます。

最初は産毛のような柔らかいくせ毛が生え、半年ほどで、元に近い毛になっていくケースがおおいです。また、脱毛する抗がん剤を複数組み合わせたり、長期間使用すると、再発毛しにくくなることもあります。

育毛剤を使えば、髪は早く生える？

脱毛を防ぐ育毛剤は今のところありません。「早く回復させたい」という気持ちから、育毛剤を使う方もいますが、期待しすぎないように。もし、使い始めたとしたら、3ヶ月くらいは様子を見ましょう。



どんなふうには抜けるの？
どんなふうには生えるの？

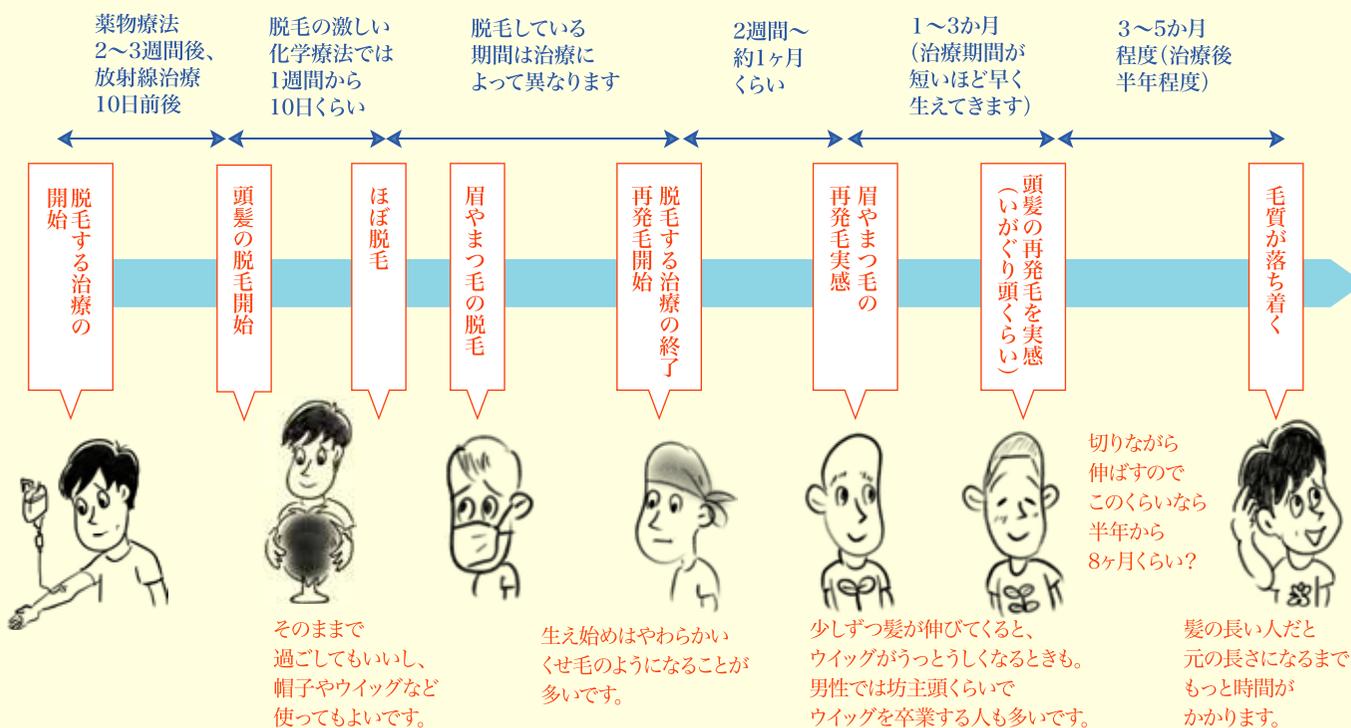
治療方法によって期間は変わりますが、治療が始まってから、10~20日くらいで脱毛が始まります。そして、治療が終わって6~8ヶ月くらいで、もとの長さに。髪の毛の長い人の場合は、もう少しかかります。

シャワーと枕っつ！

髪の毛はおよそ10万本あります。それが短い期間で抜けるのですから、やはりインパクトはあります。もっともわかりやすいのはシャワーの時と、朝起きて枕を見た時。つらいです！でも、このことを事前に知っているか、知らないかで、心構えがだいぶ変わるはずですよ。

会議中に全部抜ける！なんて、ことはありません。

「脱毛の期間に仕事を休んだほうがいいですか？」と、心配される方もいます。確かに髪の毛は、短い期間に大量に抜ける場合もありますが、それでも数日はかかります。会議で話していたら全部抜けていた、なんてことはありません。でも、気になる。そんなときは、たとえば事前に髪の毛を短くしておくとか、ウィッグをつけていくとか。いっそのこと、数日間休暇をとって、別荘へ行くなどパカンスを楽しむのもいいかもしれません。



！別冊、知っておくと役に立つ！

KNOW HOW TO

☞ 脱毛の、ヘアケア！

ひとこと言えば、今まで通り！

治療による脱毛のための特別なシャンプーがあるわけでもなく、洗い方も変わりません。今まで、自分が使ってきたものを、今まで自分がやってきた通りにすればいい。注意しなければいけないこともあります、変わらないこともたくさんあります。過剰なストレスは、できるかぎり少なくしていきましょう。

脱毛前 髪は、切っても切らなくてもいい。

長髪をカットしておく、抜け毛の掃除がラクになる。短く切って髪型を変えて人に会っておくと、脱毛後や、ウイッグで会うときに、気持ちラクになれる。といったこともあります。でも、自分の気持ち次第。自分の思いを大切にしてください。

脱毛進行中 シャンプーは変えなくてもいい。

脱毛している最中に、かゆみや痛みを感じる人もいますが、シャンプー剤などの影響ではありません。痛みがあるときは、無理に洗髪せず、落ち着くまで待ちましょう。脱毛しきってしまうと、かゆみや痛みは消えていきます。

※放射線治療の場合は、照射用のマークが消えないよう注意が必要です。シャンプー等の使用については医師・看護師・放射線技師の指示に従ってください。

脱毛進行中 髪を洗うのは、今まで通りでいい。

「爪を切っておきましょう」「やさしく」などと説明されていますが、頭皮を傷つけるほどゴリゴリこすらなければいいだけです。

脱毛進行中

ドライヤーは使ってもいいけど、必要なくなる。

「抜けた毛が風で飛ばされ、周囲が髪だらけになるのがイヤだ」という人もいます。また、脱毛中に痛みがある人は、ドライヤーの風でもつらいことがあります。そのときは使用を控えましょう。

脱毛後

頭皮は、洗顔料でもボディシャンプーでも。

完全に脱毛して頭髪がほとんどない状態であれば、顔や身体を洗うついでに、洗ってしまっても大丈夫です。

☞ 脱毛したら、ウイッグが必要？

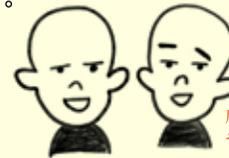
男性の場合、脱毛している姿が社会的に容認されていることもあり「ウイッグなし！」の人もたくさんいます。

ウイッグなしでも、まゆ毛はぜひ！

髪もまゆ毛もないと、やさしい人でもコワモテに見えてしまいがち。線を一本入れるだけでも印象は全く違います(KNOW HOW TOのまゆ毛編を参考にしてみてください)。

帽子は使えます！

「医療用」や、患者さんがよく使う頭全体を覆うツバなしの“ワッチキャップ”もありますが、ふつうの帽子でじゅうぶん。気になる通勤時ですが、ファッションが自由になった今の時代なら、スーツに帽子もアリです。ハンチングなどは逆にオシャレと思われるかもしれません。



ワッチキャップ



ハンチング帽



ベレー帽



パナマ帽



タオル巻き

ウイッグは必要ない。けど、薄毛が気になる。

「全体に髪の毛は残っているけれど、分け目の薄さが気になる」という場合は、頭皮用ファンデーションや、パウダータイプの増毛剤などでカバーできます。

<頭皮用ファンデーション>

薄毛用と白髪カバー用があります。薄毛カバー用を選び、分け目などの地髪に塗っていきます。



<パウダータイプの増毛剤>

髪に振りかけ、一時的にボリュームを増やしてみせます。



！別冊、知っておくと役に立つ！

KNOW HOW TO



👉 ウィッグの知っておきたい「20」のこと！

選び方、値段の謎、洗い方、つけてる時の心配などなど。ウィッグとの付き合い方のいろいろを調べて知る！わからないと、つい、ウィッグは特別なんだと思いがち。専門的な人の言うことに「そうなんだ」と思ってしまいます。でも、わかっていれば、自分で自分らしい判断をすることができる！ウィッグ選びは洋服選びと同じ！高いからいい、わけではありません。自分に合った1番いいものに会いましょう。

情報収集！編

1. ウィッグは服とおなじ。とりあえず試着！

服を着て似合わなかったり、着心地がよくなかったりすれば、違う服を着てみる。ウィッグもそんな感覚です。「今までの髪型のまま」という選び方もあるし、「全く違う髪型」という選択もある。まずは、お店に行っているいろいろ試してみましょう。

通販の場合も、試せる返品可能などところを選んでみましょう。



2. サイズも服とおなじ。

SMLもあるし、フリーサイズもあります。メーカーによって違うので、実際に試着して決めましょう。



3. 人毛。人工毛。

選ぶポイントは自分好みの「髪感」か。

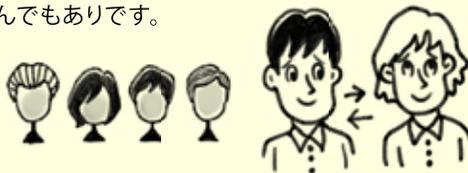
服を買う時に素材から選ぶ人はあまりいません。ウィッグもまずはデザインや付け心地です。人毛は、頭髮を化学処理したもの。人工毛は、アクリルやポリエステル繊維を加工したもの。手入れ方法や、傷み方の違いはありますが、それほど問題ははありません。



4. 男性用と女性用。

好みとサイズがあれば、好きなものを使う。

男性でも長めの髪型がよければ、女性用をカットして使えるし、女性でベリーショートがよければ、男性用からの方が選びやすい。つまり、なんでもありです。



5. 高いからいい。というわけじゃない。

何度もお伝えしますが服と同じです。2,000円のTシャツと、20万円のジャケット。どちらが似合う？と聞かれたら、Tシャツと答える人もケッコーいるはず。「高いからいい」のではなく、「安いからいい」のではなく、「自分が1番いいと思うもの」がいいのです。



6. 医療用でもコスプレ用でも！

JIS規格にのった医療用ウィッグもありますが、ファッション用でもコスプレ用でも、心地よければそれが1番。「頭皮がデリケートだから医療用が必要」と書かれた広告もありますが「がんで脱毛した頭皮が敏感」というデータは、実は見当りません。



7. 実は、医療用ウィッグ JIS 規格※の認証を得た、1万円のウィッグもある！！

高額なウィッグを買うのもいいですが、本当に自分がほしいものは何か。いろいろとわかった上で、判断していきましょう。



※医療用ウィッグJIS規格

直接皮膚に接触するネット部、スキンベース部、インナーキャップ部(附属品)などの各部分について、閉塞法皮膚貼付試験(パッチテスト)の皮膚刺激指数を規定しました。また、遊離ホルムアルデヒド、洗濯堅ろう度、汗堅ろう度の性能、試験方法などについても規定しました。(経産産業省プレスリリースより)

お店に行く！編

8. ネットで探してみる。

ウィッグが特別な製品のように説明しているところもありますが、あまり気にしないほうがいいと思います。まずは、好みやデザイン、価格などを基準に選んでみましょう。



9 メールや電話でいろいろ聞いて、予約しましょう。

顔が見えないと、こちらの気がラクになります。価格帯や納期(どのくらいでできるのか)など突っ込んだ質問もできたりします。また、話したり、メールのやりとりをしていくと、そのお店の姿勢も伝わってきます。たいていのお店は予約制が多いので、来店日の予約を取ることをおすすめします。



！別冊、知っておくと役に立つ！

KNOW HOW TO

10. 写真を撮りましょう！

お店では、その場で購入を決めないこと。「家族に相談したいので、今日は試着を」と始めに伝えておくとうまくいきます。試着をし前・横・後を写真に撮っておくと、あとで決めやすいです。撮影づらい場合は「家族に見せたいので」と伝えてみましょう。



11. お店の人は、誠意を持って活用する。

たいていの場合、お店の人は自分の経験値から、お客様である患者さんに親身になって話してくれます。でも、それが本当にこちらが望んでいることかどうかは、冷静に判断しましょう。経験も知識も豊富。だからつつい流されて、気がつく「ウィッグを買っていた」なんてことにならないように。「なんかマズイ」と思ったら、一度お店の外に出る。あるいは、はじめから家族や友だちや、誰かと一緒に行くこともいいかもしれません。お店の人は、脱毛に最も詳しい他人の1人。「話を聞く」というスタンスならば大変、参考になるはずですよ。



12. 服に着られちゃうように、 ウィッグにかぶられちゃ、ダメッ！！

もともと髪の量が少なかったのに、いきなり多くなったり、毛が柔らかくて細いのに、太く堅い毛になっても違和感があります。似合っていない服に着られているのと同じ。高いからいい、わけがありません。ほかのメーカーのウィッグも試着してみましょう。



13. まずは、1つ。です。

値引きや洗い替え用などと言って複数の購入を勧められることがあります。まずは1つ買うので十分です。



悩み、解決！編

14. 分け目やつむじは、そこまで大切じゃない！！

質問です。今まで相手の人のつむじを確認したことはありますか？「つむじがあるのが大切です」と言うお店の人もいますが、そもそも、人はつむじや分け目にそれほど注目していません。そんな意識でウィッグを選ぶもの1つの方法です。



15. 好きなかぶり心地で選ぶ。

内側は布製、ネット製などさまざま。かぶり心地も、ぴったりするのが好きな人もいれば、少し緩めが好きな人もいます。試着して気にならなければ何でもOKです。



16. 風で飛びません！

抗がん剤治療の人が使うウィッグは全頭型といって、生え際から襟足まですっぽりとかぶるタイプ。帽子より深くかぶるので簡単に飛んだりしません。



17. お辞儀をしても、落ちません！！

心おきなく、深々と、秋に実る稲穂のように、思う存分お辞儀をしてください。



18. バレたくない！元の髪と同じにしたい！

生え際やもみあげの長さ、髪の太さなどまで再現するには、オーダーという方法もあります。高価で製作に30～45日かかる。期待値も大きいので、ちょっとした違いが許せない場合も。実際、抗がん剤治療の患者さんで、使用する人はあまりいません。100%元の髪型の再現は相当、相当、むずかしい！何度も修正することも少なくありません。

オーダーだと **30～45日**

19. 子どもの結婚式、法事。

ワンポイントならレンタルという手も！

初期費用＋使用した日数分の代金が必要となるところがほとんどです。まあ、経済的です。ネットで検索してみましょう。



20. ムレとニオイには、ご注意を。

ウィッグでも汗をかきます。とくに夏場はウィッグと地肌の間にガーゼなど薄い布を挟み、汗をかいたら取り換えるようにしましょう。交換時に、汗ふきシートなどで頭を拭くと、爽やかです。また、布用の消臭スプレーも効果的です。



！別冊、知っておくと役に立つ！

KNOW HOW TO



👉 ウィッグとの付き合い方

販売会社やネットで様々に紹介されていますのでやりやすい方法を選んでください。ここでは一例を紹介します。

事前の準備

大切なのは自分が自然にふるまえること。

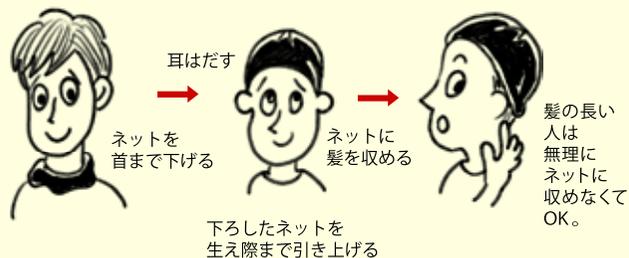
たとえば長髪の人が抗がん剤治療前に、散髪をしてショートヘアに。脱毛後にショートのウィッグにすれば他人から見ても違和感がないし、短いウィッグはお手入れもラクです。



ウィッグの被り方

1. ウィッグをかぶる前に、自分の髪をネットに入れる。

脱毛後、ネットを使わず直接かぶっても大丈夫になることが多い。そのときは、ウィッグと頭皮の間にうすい布を挟むと楽。



ウィッグの洗い方の基本は洋服と同じで、素材にあわせる。

ウィッグとの間に汗取り用の布をはさんでいれば、基本のお手入れは洋服のアウターと同じです。着用後は内側を拭いたり、消臭剤をスプレーして手入れをし、3週間に1度ほど洗います。洗う時はウィッグ購入時の注意書きを確認して行います。

自宅で洗う場合の例

- 洗面台に水を張り、
- その中で軽く押し洗いしてから、よくすすぎ、
- 陰干しします。



再発毛後は、白髪染めやパーマをしてもいい。

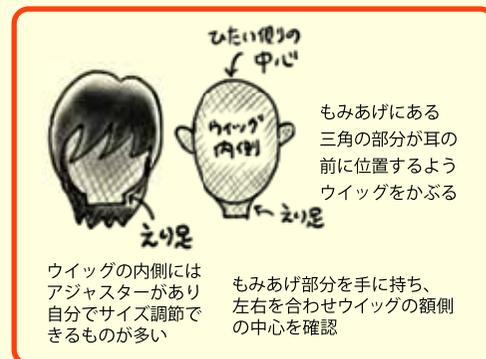
基本的なリスクは健康な時と同じ。以下の5項目に注意し、行いましょう。

- ①地肌に赤みや湿疹などの異常がなく、
- ②毛染め剤やパーマ剤にかぶれたことがなく、
- ③薬剤がつけられるほどの長さまで髪が伸びていて、
- ④地肌に薬剤がつかないように施術する。
- ⑤パッチテストが必要な製品は、使用前に実施し、陰性であること。

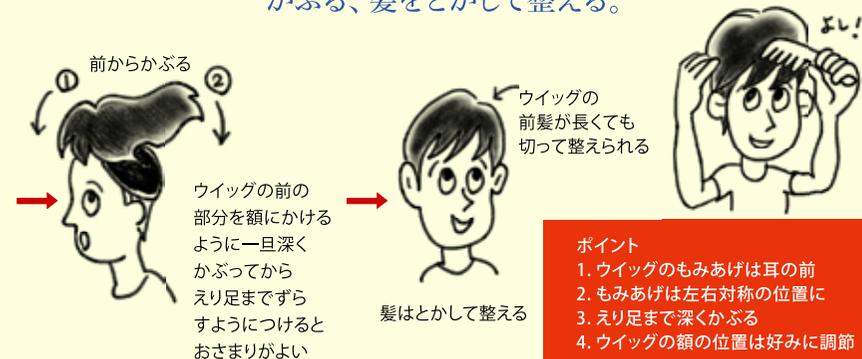
再発毛後は、薬剤がつけられる程度の長さになってから、行うようにしましょう。もし、毛染めの後やパーマ後にかゆみや痛み、かぶれなどが起きたら、すぐに皮膚科専門医を受診するようにしましょう。



2. ウィッグの内側をみて、額側の中心を確認。



3. ウィッグの前方中心と額の中心を合わせ前からかぶる、髪をとかして整える。



！別冊、知っておくと役に立つ！

KNOW HOW TO



脱毛、ウィッグ、 人にどう説明するか！！！！



服を着ている説明をしないように、
ウィッグの理由も説明する
必要はないのです！！

① 人にどう思われるか、
何を言われるのかが心配。
どう説明しようか悩む場合は。

実は、脱毛やウィッグのことを告げずに、ふつうに仕事をして、ふつうに人と付き合っている人もいます。そもそも自分の変化を人に言う必要はないのです。それでも「気になる、心配だ」という方もいます。実際にそういう悩みを持っている方に詳しく話をうかがってみると、本当は、ウィッグや脱毛のことよりも「がんの治療を知られたくない」「心配を掛けたくない」「同情されたくない」「仕事で気を使われたくない」という気持ちのほうが強いという方も少なくありません。力みすぎたり、気後れせずに、いつも通りに仕事をしていると、案外周りも気にしない。そんなものです。



② 「やっぱり頭のことを
自分から言いたい」なら、まわりの人にどう
して欲しいか、までちゃんと伝える。

自分が初めてがん患者になったように、家族・友人・仕事仲間も、がんの人と接するのは、ほぼ未経験。どうしていいかわからないのは、相手も一緒。「がん、なんだけど」と言うと、相手は黙ってしまう。いや何も言えなくなる。「やさしくない」のではなく、どう話していいのかわからないのです。どう接してほしいのか具体的に伝えると、お互い気が楽になります。



③ たとえば自分から質問してみる！！

「ウィッグにしたんだけど、似合う？」と聞くと、相手も話やすくなって、いつもの会話になっていける。ポイントは「似合う？」という質問。「ウィッグにした」だけだと、答えづらい。似合うと聞けばアドバイスしやすくなる。相手の人が答えやすい質問を投げかけてみましょう。



ホントのことを言えない場合は、
ちゃんと「ウソ」をつく！



「髪型を変えると、開運するって言われてさ」「女房に、イメチェンしてほしいって頼まれちゃって」「抜けちゃったよ。ストレスかなあ。触れないでくれ」とえウソでも、理由がわかると、人は納得します。隠すと詮索したくなるものです。はっきりとウソを伝えましょう。

④ ときには、はっきり“NO”と言う。

親しいつもりでズケズケ言う人、冗談のつもりでひどいことを言う人。親切のつもりで、おすすめてくる人。笑っていたり、黙っていると、相手は“受け入れてくれた”とってしまいます。「もう大丈夫だから」と曖昧なことを言わないで、はっきり「言わないでほしい」「傷つく」と伝えてみましょう。



⑤ それでも通じない人とは、距離を置く。

「つらい」「やめてほしい」とはっきりと伝えているのに、それでも、関係が改善しない場合もあります。そういう場合は、会社や学校ならしかるべき部門に相談する！余計な人のことで、自分の大切な時間を奪われないようにしましょう。

