



ヘアケア・スキンケア
ハンドブック

目次

はじめに ————— P2

治療における
外見上の変化とケア ————— P3

●脱毛 ————— P4

●髪の毛 P6

●まゆ毛 P16

●まつ毛 P18

●爪の障害 ————— P19

●皮膚の障害 ————— P22

東北大学病院の
相談窓口 ————— P26

はじめに

がんの治療は、手術、化学療法、放射線治療などを組み合わせて行います。それらの治療の副作用で、脱毛や皮膚障害を生じることもあります。また、手術では、外見や身体の機能が変化し、日常生活に支障が出たり、気分も落ち込むこともあるかもしれません。

この冊子は、治療に伴う外見の変化や副作用への対処方法を習得し、普段に近い生活を送り、治療に前向きに取り組めるようなヒントを集めました。

今のお気持ちや生活が少しでも緩和されるよう、この冊子をお役立ていただけたら幸いです。

治療における 外見上の変化とケア

脱毛

脱毛は、化学療法や、放射線治療によって起こることがあります。

化学療法では、抗がん剤が、毛の成長にかかわる細胞（毛母細胞）に傷をつけるために起こります。抗がん剤の種類や投与量によって、脱毛の程度は異なります。

脱毛は、頭髮だけでなく、まゆ毛、まつ毛、鼻毛など、全身のあらゆる部位の毛が抜けることがあります。

放射線治療では、放射線が当たる範囲に起こります。

治療開始後約2～3週間で
脱毛が始まります。

※化学療法の種類によって副作用や出現頻度が異なり、副作用の現れ方には個人差があります。



脱毛が及ぼす影響

髪の毛

皮膚は、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

まつ毛

目にゴミやほこりが入りやすくなる

鼻毛

鼻からほこりが入りやすくなる

お気持ち

外見のイメージが変わるショック
他人にがんであることを悟られる不安



髪の毛

脱毛前の準備

- 脱毛前に写真を撮っておくと、ウィッグの購入やメイクの際に参考になります。



- ロングヘアや髪の毛の量が多い方は、たくさん抜けたようにみえるので、事前にカットしておくことをおすすめします。抜けた髪の毛の処理も簡単になります。

- 短すぎても抜けた髪の毛の処理が難しくなったり、衣服に付着してちくちくしたりします。適度な長さになるように美容室に相談してみましょう。



- 抜けた髪の毛が散らばらないように、ヘアキャップ（不織布）を利用すると良いでしょう。 ※入手方法はp14参照



も便利です

頭皮のお手入れ

洗う前に、ブラッシングして汚れを落としましょう。

シャンプー



- 使い慣れたものや刺激が少ないものを選びましょう。
(子供用は低刺激ですが、成人の皮脂を取り切れないことがあり適していません)
- よく泡立てて爪をたてずに優しく洗いましょう。

リンス



- できるだけ毛先に使いましょう。
(リンスは髪を保護するためのものなので、脱毛中は不要です)



- 頭皮は柔らかいタオルで優しく拭きましょう。
- ドライヤーは低温や弱風にして、かけすぎないようにしましょう。
- 頭皮が乾燥している時は、化粧水等をつけると良いでしょう。

脱毛後のこと

- 髪の毛の回復には個人差があります。
- 治療が終わっても、毛母細胞がすぐにはもとの状態に戻らないため、最初に生えてくる髪はくせ毛や白髪など毛質が変化していることがあります。
- パーマ・カラーリングは、医師や看護師に相談して、髪がある程度生えそろうまで待ちましょう。(あらかじめパッチテストを受けることをおすすめします)



ウィッグの準備

Q. 準備するタイミングは？

治療前、体調や気持ちにゆとりがあるときに準備すると安心です。



Q. 医療用とおしゃれ用の違いは

医療用ウィッグ

医療用ウィッグは素材や縫製など頭皮に負担がないように工夫されています。

おしゃれ用ウィッグ

おしゃれを気軽に楽しめますが、頭皮への負担は考慮されていないことがあります。

その他

全頭用ウィッグのほか、部分用ウィッグ（ヘアピース）やつけ毛、毛付き帽子などもあります。

Q. ウィッグは借りられますか？

借りられます。（レンタルできる団体によっては費用が発生します）がん診療相談室にご相談ください。

ウィッグ選びのポイント

種類

希望のスタイルや価格など納得できる製品を選びましょう。

既製品

- 比較的安価
- インターネットでも買える
- スタイルが決まっている
- サイズ調整が難しい

セミオーダー

- 8万円～30万円台
- 治療前と同じ髪形を再現
- 細かなサイズ調整が可能
- 専門店での対応に限定
- 既製品に比べて高価

フルオーダー

- 30万円～80万円
- 毛質やスタイル、色など自由に選択できる
- 高価
- 仕上がり時間に時間がかかる

つけ心地も大切です。

価格や仕様はメーカーによって異なります。

ウィッグ選びのポイント

材 質

実際に見たり触れたりすると違いがわかります。

人毛

- 自然な質感
- パーマやカラーが可能
- 色褪せや枝毛になりやすい
- 重い

ミックス毛 〈人毛+人工毛〉

- 自然な質感
- スタイルを維持しやすい
- 人毛部分が痛みやすい
- パーマやカラーは不可

人工毛 〈合成繊維〉

- 質感がさまざま
- スタイルを維持しやすい
- 熱や摩擦に弱い
- パーマやカラーは不可

ウィッグ選びのポイント

サイズ調整

希望のスタイルや価格など納得できる製品を選びましょう。

小さすぎると

痛くて苦しい

大きすぎると

不自然、ずれたり、脱げそうで不安

手縫い

- 頭の形にフィットする
- 調整に時間がかかる

アジャスター

- 側頭部で調整
- 頭頂部が浮きやすい

髪が抜ける前と抜けた後ではサイズが変わります。

サイズ調整ができない商品もあります。

購入の際に確認しましょう。

ウィッグ選びのポイント

その他

- ウィッグは、できるだけ試着して選びましょう。(通信販売でも試着できる業者があります)
- 分け目やつむじが肌色(人工皮膚)だとより自然に見えます。メーカーによって対応も様々です。
- 複数の業者を比較して決めましょう。
- アフターフォローも確認しましょう。
- どんな時に使うか自分の生活スタイルに合ったウィッグを選びましょう。
- 自分らしいウィッグ選びに困った時は、家族や友人に相談しましょう。
- 普段(脱毛前)の写真を持参して選ぶのも良いでしょう。



ウィッグ以外のケア用品

帽子

深くかぶれるものや、つばが広い帽子は、髪がないことが分かりにくく自然に見えます。

ニット帽子のように縫い目が少なく頭皮にやさしい素材のものは睡眠時や治療中にも使用できます。



バンダナ・スカーフ

頭皮にやさしい素材のものを選びましょう。

大きめのもので深く覆えるものが良いでしょう。

つけ毛を組み合わせると、脱毛が分かりにくく自然にみえます。

インナーキャップ

ウィッグの下に着用することで、汗や皮脂などの汚れが付着するのを防いだり、頭皮の蒸れを緩和したりします。

ヘアキャップ(不織布)

就寝時や調理の際に、髪の毛が散らばるのを防ぎたいときに役立ちます。(当院相談室、院内医療用ウィッグ相談窓口にサンプルがあります)

医療用ウィッグ 購入費助成事業

- がんになられた方に対し、療養生活の質の向上を目的として、がん治療に伴う脱毛のために購入した全頭用ウィッグの費用の一部を助成するものです。
- 医療用ウィッグ購入費助成事業は、各市町村単位で実施されます。
- 申請の方法や必要な書類等は、お住いの各市町村の窓口にお問い合わせください。



まゆ毛

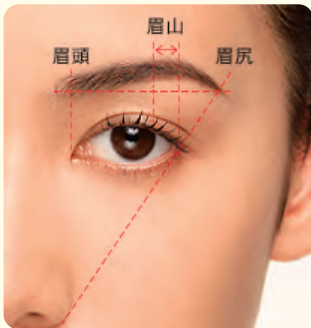
まゆ毛が脱毛すると、汗やごみが目に入りやすくなるとともに、顔の印象がぼやけてしまうことがあります。

まゆ毛を描いてみましょう

脱毛前に自分のまゆ毛の写真を撮っておくと参考になります。

必要なもの

アイブローペンシル、アイブローパウダー、綿棒



- 1 目を大きく開けて(額にシワよせる)眉山を盛り上げる
- 2 眉山の盛り上がったところの上にペンやパウダーで点をつける
- 3 眉尻から1本1本生え際に向かって平行に描く
- 4 眉頭は最後に自然に仕上げる

素顔に眉のみ描く時は、眉部位に白粉をつけてから描くと落ちにくいです。

まゆ毛を描くコツ!

- 1 左右対称にしくなくても大丈夫!今までも左右対称の眉ではなかったはず。
- 2 とりあえず、“真っすぐ・短め”太さは6～8ミリ程度が目安です。眉頭から描き始めるより、眉山から内側に描く方が描きやすいです。
- 3 上半身が映るような大きな鏡で、全体のバランスを確認めます。ウィッグを装着するときは濃いめに描いた方がバランスがよくなります。

その他の工夫

よくある質問

Q. 自分で描くのは難しいのですが、まゆ毛は描く以外に何か方法はありませんか?

A. 眉スタンプはあらかじめ、理想的な眉の形になっているので、スタンプ後ぼかしたりすると自然な形になります。また、医療用のつけまゆ毛などもあります。その他、眉ティント(ティント=染める)という、眉毛の地肌を染めるアイテムもあります。



まゆティント



眉スタンプ

<https://www.kissnewyork.jp/>

まつ毛

—— 抜けたまつ毛をカバーする方法 ——

めがね

まつ毛が抜けると眩しかったりごみが入りやすくなったりします。そのような時は、めがねを利用すると良いでしょう。レンズにフレームがあるものや色つきのものだと、まつ毛の脱毛が目立たなくなります。

アイライン

目の印象をはっきりさせるためには、アイラインを引くのもいいでしょう。



アイラインを書いてみましょう

- 1 目尻から目頭に向かって数回に分けて描く。
- 2 下まぶたを描く場合は太くならないように注意し目尻から目頭に向かって1/3を目安に描く。
- 3 まつ毛がはえていた上をアイシャドーチップや綿棒などで軽いタッチでぼかすと、自然な仕上がりになる。



つけまつ毛

つけるための接着剤でかぶれる場合があるので、治療中で皮膚がデリケートになっている時には注意が必要です。

爪の障害

がん治療をしている患者さんの中には、爪の変化・変色、爪囲炎などの症状がでることがあります。爪は人の目に触れやすい部分になります。日頃のケアが大切となりますので、症状がでる前から予防的なケアをこころがけましょう。

爪の変化・変色へのケア

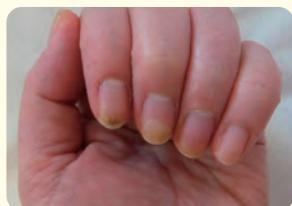
- 爪切りは、入浴後などの爪が柔らかくなっているときに行ないます。また、爪切りの他にヤスリを使用し、爪の形はスクエアカットにしましょう。脆く、薄くなった爪や、亀裂がある場合は、ヤスリを使用すると良いです。
- 乾燥していると、亀裂や割れが出やすいので、ハンドクリーム等で爪全体と爪周囲の保湿をしましょう。
- 靴は硬い素材や小さいサイズは避け、つま先を圧迫しない柔らかい素材の靴を選びましょう。



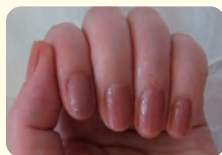
ネイルカラーの使用

- 爪の変色へは市販のネイルカラーを塗り、色をカバーする方法があります。爪の周囲に色素沈着がみられる場合は、ベージュなどの自然な色に近い色はむしろ変色を強調してしまいます。まずは、好みの色を2～3回重ねて塗り、指先全体の色合いをみながら、ネイルカラーを選んでみましょう。
- ネイルカラーでも変色が透けてみえる部分にはネイルシールなどを貼るのもよい方法です。

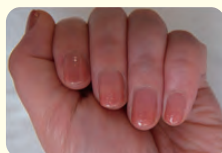
ネイルカラーによる
変色のカバー



化学療法により爪の先端に
白い変色がみられます



単色で爪全体を
カバーしています



グラデーションを
とりいれて爪の先端の
変色をカバー



市販のネイルカラーの他にも
お湯で落とせる
水溶性のマニキュアなどもあります。



爪囲炎へのケア

- 爪囲炎とは、爪の周囲に起こる症状です。爪の周囲が赤くなったり、腫れて痛みを伴うことがあります。ささくれや、皮がむけるなどの軽い症状で治るケースもあれば、滲出液や出血を伴い重症化する場合があります。
- 症状がない時期から、保湿でのスキンケアが大切になります。症状に合わせて、外用薬での治療も行なっていきますので、変化に気づいたら医師や看護師に相談してください。
- 肉芽が形成されている場合は、肉芽への加圧や刺激を避けましょう。絆創膏などで圧迫しないようにします。テーピングを使用することで、加圧を避けることができます。



3MTM コーバンTM
自着性弾力包帯(スキントーン)
写真提供:スリーエム ジャパン株式会社

爪の保護テープ:コーバンTM

爪の割れや二枚爪のケアに使用します。



皮膚の障害

- 治療中は、顔や体に乾燥、かゆみ、赤み、日光過敏、色素沈着といったスキントラブルが現れる場合があります。
- 化学療法の影響により、肌表面のバリア機能が壊れ、内部の潤いが逃げやすくなり、それが乾燥の一因になると考えられています。5-FU系の薬剤は、皮膚や粘膜に色素沈着が起こりやすくなりますが、薬をやめると元に戻っていきます。
- 放射線治療では、肌の表面に加え、肌の潤い機能に関わる皮脂腺や汗腺もダメージを受けるため、照射を受けた部分が乾燥状態になります。

お手入れで大切なのは
「保湿」です

お肌のお手入れ



洗 顔

- 1 手を石鹸で洗う(泡立ちを良くする)
- 2 顔をぬるま湯でしめらせる
- 3 洗顔料を適量手のひらにとる
- 4 お湯を加え、空気を入れながら泡立てる
(Tゾーンから泡をのせて洗う)
- 5 十分にぬるま湯で洗い流す
- 6 タオルで優しくおさえる

保 湿

化粧水はたっぷり使う。
コットンパックをする時は、3分が目安

油 分

乳液は、手のひらにとり、乾燥しやすい目元、
口元に指でおき、手のひら全体でなじませる

紫外線対策

紫外線は、春夏だけでなく、日差しの弱い季節や曇りや雨の日も、生活紫外線として私たちの肌に届いています。

日頃からお肌の保護を心がけましょう。

日焼け止めクリームの選び方

購入する時は、肌に負担の少ない、紫外線吸収剤不使用（ノンケミカル）をお勧めします。

日常生活の範囲内であれば、
PA++ SPF20 以内で十分です。

PA UVA波の防止効果を表す指標（深い→しわの原因）

SPF UVB波の防止効果を表す指標（浅い→シミの原因）

日焼け止めクリームのつけ方

- ① つける時は、伸ばすのではなく、**波打つようにつける**と効果的です。
- ② たっぷりとムラなく塗り、2～3時間おきに塗り直します。

ファンデーションにもUVの効果あるものが多いです。



日焼け止めの落とし方

- 洗剤は、普段から愛用しているボディソープ等がかまいません。
- 「ウォータープルーフ」と記載されている製品では、汗や水によって落ちにくい利点があるものの、皮膚の残りやすいこともあるので、製品に付記されている“洗浄方法”を確認して、洗うようにしましょう。
- 子ども向けの製品は、クレンジング剤等特別な洗剤を使うことなく洗い落とすことができるので、このような製品を選んでもよいでしょう。
- 日焼け止めは乾燥しやすいので保湿を心がけましょう。

肌のお手入れは力を入れず優しく行うことが大切です。

その他の方法

紫外線の多い時期は、帽子や日傘、サングラスを活用して、直射日光を避けましょう。



東北大学病院の 相談窓口

●がん診療相談室（予約不要）

022-717-7115（直通）

平日 8:30～17:15（受付は16:00まで）

がん診療相談室では、専門相談員が皆様からのがんに関する相談を面談・電話にてお受けしております。

●院内医療用ウィッグ頭皮ケア相談室（予約不要）

022-717-7836（直通）

平日 10:00～17:00

- 医療用ウィッグ相談・試着・購入
- 治療前～後の脱毛・頭皮ケア相談
- ケア用品の準備・相談

毛髪技能士の美容師が常駐しています。

●がん看護外来（要予約）

022-717-7768（直通）

平日 9:00～16:00

がんの専門・認定看護師による治療に伴う療養上の不安に対する相談を受け付けています。



参考文献

- 野澤桂子他編集
臨床で活かすがん患者のアピアランスケア
国立がん研究センター中央病院
アピアランスケア支援センター
南山堂、2017
- 国立がん研究センター研究開発費
がん患者の外見支援に関する
ガイドラインの構築に向けた研究班編
がん患者に対する
アピアランスの手引き2016年版
金原出版
- 齊藤光江他監修
毎日のヘアケア・スキンケアのヒント
エーザイ株式会社
- 資生堂ライフクオリティービューティーセンター
がん患者さんのための外見ケアBOOK
がん治療中の方へ気になる外見のお悩みに、
メイクのアドバイス

[発行]

東北大学病院がんセンター
東北大学病院看護部 がん看護委員会
2022年3月 発行 第2版

