

これから抗がん剤治療をはじめの方へ  
お薬の副作用で脱毛して、生えてくるまでの予定メモ

脱毛するお薬のスケジュール

お薬の開始予定日 ( ) 月 ( ) 日頃  
終わる予定日 ( ) 月 ( ) 日頃  
予定回数 ( ) 回  
脱毛時期の目安 ( ) 月 ( ) 日頃～

【脱毛する前に】	【抜けていく時期】	【抜けたあと】	【生えてきたら】
<p><b>帽子を用意する</b> 脱毛はじまりから使う、一番最初に必要になるものです。脱毛する抗がん剤治療から14日目頃から4-7日間くらいでほとんどの髪の毛が抜けますので、抜け始めるまでに用意しておきましょう。</p> <p><b>相談場所を見つける</b> 脱毛している間、ウィッグや帽子などについてサポートしてくれるヘアサロンや帽子屋さんを見つめましょう。</p> <p><b>不安なことは、話してみる</b> 治療が始まる前は、だれでも不安になります。インターネット上の情報だけに頼らず、気になることは担当の看護師さんや、院内のがん支援相談センターなどに遠慮なく話してみましょう。もしも身近に体験者がいたら、どんなだったのか聞いてみるのもひとつです。</p>	<p><b>毎日シャンプーする</b> 抜け毛が始っても、いつものように髪を洗いましょう。爪やシャンプーブラシで肌を傷つけないように、指の腹で洗ってください。またこの時期は、洗髪するとどこまでも髪の毛は取れてくきます。シャンプー・トリートメントが落とせたらそこがやめ時です。</p> <p><b>落ちる髪の毛の掃除テク</b> 落とさない、広げない、がポイントです。ヘアキャップを使う、髪を束ねておくと、髪が落ちにくくなります。落ちた髪の毛を広げないために、枕の上に大きめのバスタオルを広げて寝ると、寝ている間に髪が散らかるのを防ぎます。落ちた髪の毛は粘着テープでコロコロとくっつけてとるとお掃除が楽になります。</p> <p><b>落ち込まないで</b> 本当に抜けてくると、気分も落ち込みがちになります。どうぞ、できるだけ明るい気持ちで。</p>	<p><b>シャンプーを卒業</b> シャンプーは髪を洗う目的で作られていますので、しはらくはボディソープや洗顔料で頭を洗います。頭皮は皮脂が多いところなので、大人用のボディソープや洗顔料を使いましょう。それではカサカサする方は、洗浄力の弱いベビーソープなどを使いましょう。そして新しい髪が生えてきたら、またシャンプーに戻ります。</p> <p><b>吹き出物は医師に相談</b> 頭皮の毛穴に赤くポツポツとニキビのようなものができる方がいます。爪で掻いたりせずに、受診時に相談してください。</p> <p><b>育毛剤はタイミングを見て</b> 一般的な育毛剤にははっきりした効果が出ていないようです。また、育毛成ミノキシジルを使った研究でも、髪が生えてきたという成果は1件のみ*でした。この時期は育毛剤よりも清潔に過ごすことをおすすめします。</p>	<p><b>カラーは3-5cm伸びてから</b> 抗がん剤の脱淡河、多くの人は白髪がたくさん生えてきます。根本にベツタリとつげずに髪の毛をカラーするには3、毛の長さが3-5cm以上必要です。</p> <p><b>カラーの時期は相談を</b> 自分がカラーリングをしてよいか、受診時に医師に相談してみてください。</p> <p><b>ウィッグ卒業に向けて</b> 生えてきた髪の毛をカットやカラーして、スタイルを整えたら、ウィッグ卒業です。自分ではスタイルやタイミングがわかりにくいと思いますので、ヘアサロンに相談してみてください。生えてきた髪の毛は毛先が細くなっているの、そこをカットして、スタイルが作れるようになったら、早めにウィッグは外すことをおすすめします。家の中だけでも外しておく、押された生えクセが早くとれて、きれいに伸びてきます。</p>



このプリントは、ピアが作成しました。無断転載禁止

お問合せ先：専門美容室ピア 静岡県浜松市浜北区染地台1-43-41 talk@team-peer.com

\*<https://minds.jcqh.or.jp/n/med/4/med0245/G0000895/0009>