

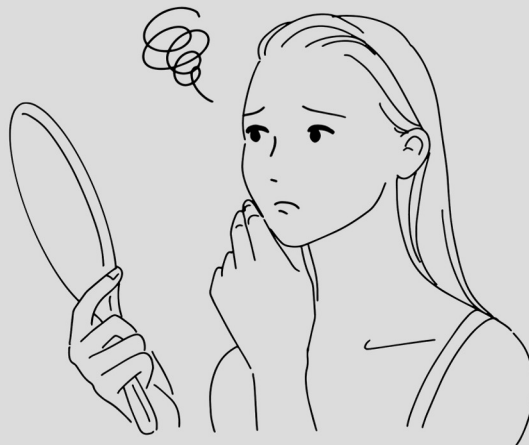
# アピアランスケアのご案内

治療で脱毛する説明があった。  
いつ頃から準備すればいい？

ウィッグはどう  
選んだらいい？

肌がくすむ、  
爪が変色してきた

傷を目立たなくする方法は  
あるの？



治療による外見の変化にお困りでは  
ありませんか？

そんな時は

アピアランス支援センターにご相談ください

自分らしく生活できるよう一緒に考えます

## ★相談内容の一例★

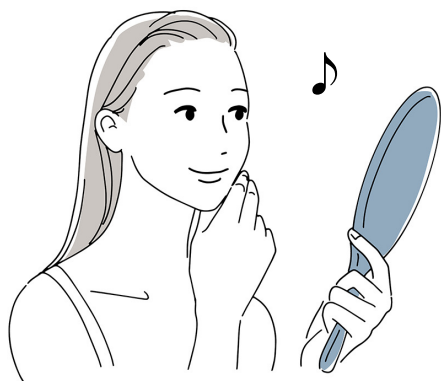
\* ウィッグの選び方

\* 爪・スキンケアの方法

\* カバーメイクの方法

\* 眉の描き方

\* ストーマ関連（カバー、入浴方法）等  
など



【お問い合わせ先】

兵庫県立がんセンター がん相談支援センター（予約優先）

TEL：078-929-2967

お金がかかる？

仕事するのに  
どうしよう？



これからがん治療をはじめの方へ

みんなに  
バレちゃう？

ウィッグ  
買わなきゃ？



# 髪が抜けます

## と言われたら

あせらない、あわてない、ネット情報に惑わされない！

あわて  
ないで！



治療法やその人によって、脱毛の程度は違います。あわててインターネットで調べたり、ウィッグを買いに行く前に主治医や看護師に「自分の脱毛はどの程度でいつ頃から始まりますか？」と聞いてください。

すぐに  
抜けません！



多くの場合、1回目の治療(点滴や全頭照射)をした2~3週間後から抜け始めます。ウィッグは店頭在庫があれば即日、通販などで注文した場合も数日で届きますので、あわてて購入しなくても大丈夫です。

高いウィッグを  
買わなくても  
大丈夫！



最近では何十万円もするオーダーウィッグを作る人はまれです。また、初めから複数個購入する必要もありません。ウィッグを使わないという選択肢もあります。

## もし、ウィッグを購入しようと思ったら…

### 1 予算

ウィッグの価格は数千円~数十万円まで幅があります。最近では1~5万円程度で購入したいと考える人が多いです。価格が高ければ自然で、人からバレない、というものではありませんので、自分なりの予算で選んでください。

### 2 かぶり心地

フィット感や重さなどかぶり心地の好みも人それぞれです。まずは試着してみましょう。試着してみて気にならなければ大丈夫です。内側素材の肌触りや、ムレ感は、工夫次第で変わりますので、あまり気にしなくてよいです。

### 3 一番大切なことは「自分に似合う」ということ

世の中には、ファッションや薄毛・白髪のカバーを理由にウィッグを使っている人もたくさんいます。堂々と自信をもってウィッグを使っていると、他の人から見ても自然に見えます。人は気分髪型を変えるものなので、今までと同じ髪型を選ぶ必要はありません。今までと違って「自分らしい」「似合うな」と思えるスタイルを選びましょう。



ウィッグを自然に見せるのは製品ではなく、あなたの自信のある態度です！

# ウィッグ購入のヒント



## 1 売っている場所の情報をあつめる

ウィッグ店、百貨店、ショッピングモール、理美容室、通販などウィッグを購入できる場所は様々です。まずは店舗のある場所

についてインターネットで検索し、自分好みのデザインのウィッグを販売している店を見つけることから始めましょう。インターネットが苦手な人は、まずウィッグの情報収集を手伝ってくれる人を探しましょう。

※素材の良さや手入れのしやすさ、分け目の自然さなどについて、あまり気にする必要はありません。

## 2 お店に行ってみる

実際にお店へ行き、試着してみましょう。「色々考えて決めたいので、今日は試着だけさせてください」とお店の方へ伝えておく気持ちがお店側にも伝わりやすくなります。無理強いされることもありません。今日買わないと「物がなくなる」「安くならない」「2個買った方がいい」など購入をあせらせるような店には気をつけましょう。

試着したら、前・横・後ろを写真に撮っておくと後で比較しやすく、他の人に見てもらい意見をもらうことができます。通販にも試着用の返却可能な製品を準備しているところが多いので利用してみましょう。

## 3 ウィッグを購入したら…

前髪や顔周りを自分に合わせてカットしてもらえると、より似合うウィッグになります。通販など販売店でカットできない場合は、自分の行っている理美容室に相談してみましょう。病気のことを話す必要はありません。今までの理美容室に行きたくない場合は、ウィッグをカットしてくれる美容室を探したり、院内や近隣の病院にある理美容室に聞いてみましょう。

# 対処方法はひとそれぞれです

期間限定なので帽子だけでした。

眉が薄いと違和感があるので、眉だけは妻の眉毛用パウダーを借りて描き足しました。



1万円以下のウィッグを購入し、2か月ごとに同じデザインのものに買い替えていました。

メンテナンスをしなくて済んだので楽でした。美容室代やヘアケア用品代を考えると年間5～6万円くらいは妥当だったかなと思います。



薄毛対策を兼ねウィッグにしました。

営業で人と会うことが多いのでウィッグを買いました。元々薄毛気味だったので妻と相談し、周囲に病気のことは言わず「嫁に勧められてウィッグをかぶることにした」と説明しました。



デザインの好みで選びました。

インターネットにはいろいろな情報があって悩みましたが、結局洋服のように、デザインの好みで選びました。それで何の問題もなく過ごせました。



問合せ先

兵庫県立がんセンター がん相談支援センター  
直通電話 078-929-2967



これからがん治療をはじめる方へ

どんな顔になるの？



化粧なんかわからない！



# 眉毛・まつ毛が抜けます

## と言われたら

あせらないで！少しの工夫と練習で目立たなくなります

あせらないで！



眉毛とまつ毛は、髪より後に抜けることが多いです。  
また、急に全ての毛が抜けてしまうわけでもありません。  
髪同様、治療が終われば生えてきます。

簡単な方法を覚えましょう！



今までと同じ眉の形でなくても、目の上に眉っぽいものが描ければ大丈夫です。  
簡単な方法をまず覚えましょう。  
まつ毛も、化粧で工夫すれば、脱毛が目立ちません。  
眼鏡をかける方法もあります。

練習してみよう



眉毛を描いたことがない人は、抜け始める前から少しずつ練習して、慣れておくとよいです。  
脱毛する前に自分の顔の写真を撮っておくと、脱毛してからも見直して描けるので安心です。

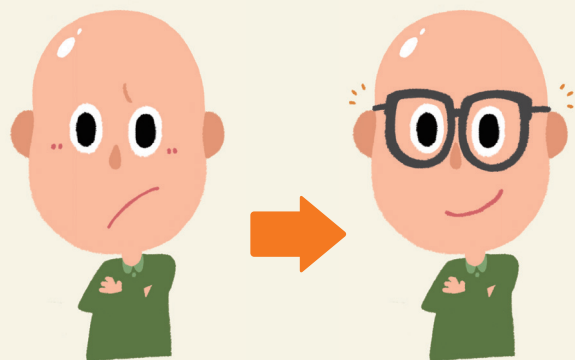
## 眉毛・まつ毛のカモフラージュ方法

### 1 眉毛の脱毛

眉毛の脱毛は化粧で補えます。赤みのないダークブラウンやオリーブグレーのパウダータイプの眉用化粧品だと、男女問わず使いやすいです。スーパーやドラッグストアの化粧品コーナーで売っている、一般的な製品でかまいません。裏面を参考にして描いてみてください。

### 2 まつ毛の脱毛

まつ毛が脱毛すると、まぶしかったり、目にゴミが入りやすくなるほか、目元がぼやけた印象になりがちです。  
眼鏡をかけるとこれらを改善できます。  
印象だけであれば、目のふちにアイシャドウをつけて目を引き締める方法があります。  
中にはつけまつげを使う人もいます。



大きめで、ふちが太めの眼鏡なら、眉毛がないのも目立たなくなります。

眉やまつ毛というパーツにこだわりすぎないで、全体の印象を整えましょう。

# 眉毛を描くコツ！

## 1 左右対称にしなくても大丈夫です

今までも左右対称の眉ではなかったはず。  
脱毛したからといって、急にきれいに眉を描こうと思わなくても大丈夫です。



## 2 とりあえず、“真っすぐ・短め”

抜け始めたら、少し薄くなったと感じる部分に、パウダー状のアイブローで色を足すことから始めます。  
抜けてしまったら、真っすぐ・目幅程度の長さの線を描くようにします。  
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 よく見ると、眉のあった位置はわかります

脱毛が進んで、眉がどこにあったかわからない、という場合もあせらず、鏡でじっくり観察してください。  
眉のあったところは、地肌が青かったり、毛穴が目立ったりしています。  
目を大きく見開いたり、表情を動かしてみると、眉のあたりの動きから形がわかることもあります。

## 4 大きな鏡で、全体のバランスを確認する

ついつい、小さな鏡で目元しか見ないで描いてしまうことが多いですが、全体のバランスがわからなくなります。  
人と会うときの距離を意識して、仕上がりを見直すといよいでしょう。  
上半身が映るような大きな鏡で確かめます。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。

# 対処方法はひとそれぞれです

今まで眉なんか描いたことがありませんでしたが、妻の道具を借りて、妻に聞きながら自分で描くようにしました。

一回使うと眉の部分に色がついて、数日おちない眉ティントという化粧品を使いました。  
眉ティントで色が付いた部分を目安に、普段通りの描き方で眉を描きました。

色のムラがあったり、左右対称でない方が、本物っぽい感じでした。  
脱毛したままより、下手でも描いていた方が印象はよかったみたいです。

まつ毛の脱毛が気になりましたが、つけまつげは抵抗があったので、アイラインを太めに引き、安い眼鏡を買って、かけるようにしました。



問合せ先

兵庫県立がんセンター がん相談支援センター  
直通電話 078-929-2967



医療の視点  
YOKOHAMA

家事ができるかな？



仕事するのにどうしよう？



# 爪に影響が出ます

## と言われたら

爪への影響は症状が出てくる時期も様々です

ケアの基本は  
清潔・保湿と  
保護！



爪に現れる症状としては、黒っぽく変色したり、薄く脆く割れやすくなったりするほか、爪の周りが炎症をおこしたり、爪の下に出血するなどがあります。  
使われる薬剤で異なりますので、担当医や看護師に確認してください。

治療によって  
症状が  
違います！



爪の症状で、日常生活に影響が出て、それを最小限に抑えるための対策もあります。また抗がん剤治療が終わってから症状が気になるときもあります。  
小さなことでも我慢しないで、いつでも、私たち医療者に相談してください。

我慢しないで  
相談を！



爪は清潔に保ち、保湿剤やハンドクリームを指先までたっぷり塗ります。  
手を洗うたびに塗り直すとよいでしょう。  
割れやすいときは、マニキュアやテープなどで保護します。

もし、爪に症状がでてきたら… その1

### 1 爪の色の変化への対応

一番簡単な方法はマニキュアを塗ることで。

好きな色を2~3回重ね塗りするだけで、だいぶ見た目が変わります。

1週間に1度程度落として塗り替えるようにします。



### 2 爪が薄く脆くなったときの対応

乾燥すると爪が脆く、割れやすくなります。ハンドクリームやオイルを指先までしっかり塗りましょう。

マニキュア(色あり・色なしどちらでもOK)を数回重ねて塗ると補強になります。手袋をはめるのも保護になります。



### 3 亀裂や剥離、爪甲脱落<sup>そうこう</sup>の対応

色々な対処方法があるので、看護師か裏面の相談先にご相談下さい。

人によっては爪が浮いてくることがありますが、引っかけたりしなければ、痛みはないことが多いのでご安心ください。

通気性のよい絆創膏や傷テープで保護しておくとよいでしょう。

皆さんの生活に合った方法を一緒に考えますので、お気軽にご相談下さい！

## もし、爪に症状がでてきたら… その2

### 1 爪の周りの炎症（爪囲炎）のケア

EGFR阻害剤でよく生じる副作用です。

最初はささくれで始まることもあるので、症状が出る前から、保湿剤やハンドクリームで爪の周りをしっかりと保湿するようにしましょう。

こまめに手洗いをして、清潔にしておくことも大切です。

ひどくなると、爪の周りが腫れたり、痛みが出たりします。

テーピングで保護したり、塗り薬での治療が必要なときもありますので、早めに主治医に相談しましょう。

### 2 爪はどうやって切る？

乾燥しているときに爪切りを使うと割れやすいので、爪やすり（ネイルファイル）を使うとよいです。深爪にならないよう、爪の先端が指先と同じ長さになるようにして、四角い形（スクエアカット）に整えます。角は尖らないよう、やすりで丸くします。

爪やすりは、紙製や金属・ガラス製などがあります。100円ショップなどでも売っています。



### 3 マニキュアを選ぶときには？

一般的なスーパーやドラッグストアの化粧品売場で売っている製品を使ってかまいません。

除光液も特別なもの（ノンアセトンなど）でなくてよいです。

爪の周囲に炎症や傷がある場合だけは、普通のマニキュアや除光液だと揮発性の成分が滲みることがあるので、お湯で落とせるタイプのマニキュアなどを使うとよいです。



## 対処方法はひとそれぞれです

ニットを着るときに、二枚爪や亀裂の部分が引っかかってしまっていたけど、テーピングをしたら、気兼ねなく着られるようになったよ。  
水絆創膏も使ってみてよかったよ。

爪先が浮いてきた上に、しびれもあったので家事が大変でした。  
爪先が二重になった手袋をはめたら引っかからなくなりました。また、保湿も重要。爪が割れないよう指先までしっかりハンドクリームを塗りました。

仕事柄、お客様に手を見られるので、爪の変色が気になりましたが、マニキュアの色を工夫することで、自信をもって仕事を継続することができました。

釣りが趣味なのに、爪が割れて餌がうまくつけられなくて困っていました。でも、妻の透明のマニキュアを何度も重ね塗りして補強したら、バッチリでした！



問合せ先

兵庫県立がんセンター がん相談支援センター

直通電話 078-929-2967



これからがん治療をはじめる方へ

人に会うのに大丈夫？



特別な化粧品が必要？



# 肌に影響が出ます と言われたら

いつもと同じか、ほんの少し丁寧にケアをすれば大丈夫

ケアの基本は  
清潔・保湿・  
刺激を避ける！



特別な製品を使う必要は、ほとんどありません。今まで通り化粧もできます。まずは、今まで使っていたもので、きれいに洗い、保湿をし、紫外線や物理的な刺激(こするなど)から、肌を守るようにしましょう。

治療によって  
症状は  
違います！



治療によっては、皮膚に特徴的な副作用が出てくる場合があります。また放射線治療では、皮膚炎がおきます。特別なケアが必要なときにはその方法をお知らせしますので、あわてず、あせらず、対処してください。

我慢しないで  
相談を！



皮膚に出てくる副作用は、命にかかわるわけではないと、我慢する人もいます。でも、ほんの少しの工夫で楽になることもあるので、まずは、医療者に相談してください。

## 基本の肌のお手入れは…

### 1 清潔

しっかり洗おうと“ゴシゴシ”こする必要はありません。洗い残しやすすぎ残しがないように丁寧に洗いましょう。

### 2 保湿

治療中は肌が乾燥しやすくなるので、保湿はしっかりと行います。保湿剤や保湿用化粧品は、ムラなくたっぷりつけるようにします。目安は塗布後の肌にティッシュをのせると、くっつく程度です。

### 3 刺激を避ける

肌をゴシゴシこすったり、締め付けの強い服でこすれたりしないよう気をつけます。また、日焼けも刺激となります。日焼け止め(SPF15~30、PA++~+++程度)や帽子、日傘、UVカット素材の衣服などを活用しましょう。



神経質になりすぎなくて大丈夫。いつもより少し丁寧にお手入れしましょう。



# 特別な肌のケアが必要なのは…

## 1 そうようひしん ざ瘡様皮疹

EGFR阻害剤を使い始めて1～3週間ぐらいで肌にブツブツが出てきます。

その後2週間ぐらいでよくなることが多いです。

ブツブツが出る前からしっかり保湿をしましょう。

保湿剤や内服薬が処方されることもあります。

ブツブツが出てきたら、ステロイドが処方されるので指示通りつけてください。



## 3 手足症候群

フッ化ピリミジン系の薬剤では、手のひらや足の裏がチクチク、ピリピリするところから症状が始まります。マルチキナーゼ阻害剤では、赤くなったり痛みがでます。力や摩擦がかかるところに症状が出やすいです。しっかり保湿をし、物理的な刺激がかからないよう、硬い素材の靴や締め付けの強い靴下などは避け、運動にも注意します。また熱すぎるお風呂も刺激になるので、ぬるめのお湯がおすすめです。

詳しくは、担当の医療者にご相談ください。

## 2 色素沈着

治療によりシミやくすみが出ることもありますが、多くは治療が終われば薄くなります。

気になるときには化粧でカバーしてもよいでしょう。

治療によっては、普通の化粧でカバーしきれないほど色素沈着が強く出るときがあります。そのときは、医療用のファンデーションを使う方法もあります。男性でも子供でも気になる人はご相談ください。

## 4 放射線皮膚炎

放射線治療をするとその部分の脱毛や皮膚炎がおこります。保湿中心に基本のケアをします。

担当の医療者に、ご自分の治療方法にあったケア方法をお尋ねください。



## 対処方法はひとそれぞれです

入浴剤を保湿タイプにしたら、肌のしっとり感が増しました。リラックスもできて良かったです。

一人暮らしで、背中に保湿剤が塗れなかったの、ネット通販で背中に薬を塗る道具を買いました。「背中・薬・塗る・道具」といったキーワードで検索すると色々できました。

抗がん剤治療中、病院からももらった保湿剤だけだと、もの足りなかったの、自分が今まで使っていた保湿化粧品も一緒に使いました。

長年T字カミソリでひげを剃っていましたが、この機会に電動ひげそりに変えました。ブツブツが出ているところは、こすらずひげそりを当てる感じで剃ると、やりやすかったです。



問合せ先

兵庫県立がんセンター がん相談支援センター

直通電話 078-929-2967

