

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
がん相談支援センター

2020/05
Ver.2.0

～見た目の変化による悩み～

- ◆ 治療による見た目の変化（手術あと、脱毛など）によって、旅行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しても、「仕方ない」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。

化学療法による変化

脱毛

頭髮だけでなく、眉毛、まつ毛、その他、全身の体毛が抜けることがあります

肌

- 乾燥
- 色素沈着
- しみが増える（特に顔）
- 傷が治りにくくなる

爪（手足とも）

- もろくなる
- 変形
- 色素沈着

放射線治療による変化

照射部位の
肌変色・硬化

手術による変化

乳がん手術では・・・
• 乳房の変形
• リンパ節も切除した場合、手術側の腕にリンパ浮腫

手術のきずあと

足のリンパ浮腫
（子宮がん手術などの場合）

「女性のがんと外見ケア」
（分田貴子著・法研出版）より

～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	脱毛中は、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、手術の傷が気になります。
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。
Q13	乳腺の手術後は、どんな下着がよいですか？
紹介	<ul style="list-style-type: none">・ 外見ケアイベント・患者サロン・ 院内売店外見ケアコーナー・ がん相談支援センター・ 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の例（単独で使用した場合）

脱毛頻度	薬剤名
90%以上	パクリタキセル（タキソール） ドセタキセル（タキソテール）
50～90%	ドキソルビシン（アドリアシン） シクロフォスファミド（エンドキサン）
10～50%	シスプラチン（ランダ・ブリプラチン） カルボプラチン（パラプラチン）
10%未満	ジェムザール TS1（ティーエスワン） 5-FU ノルバデックス（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 臨床外科 70 巻 5 号（改変）

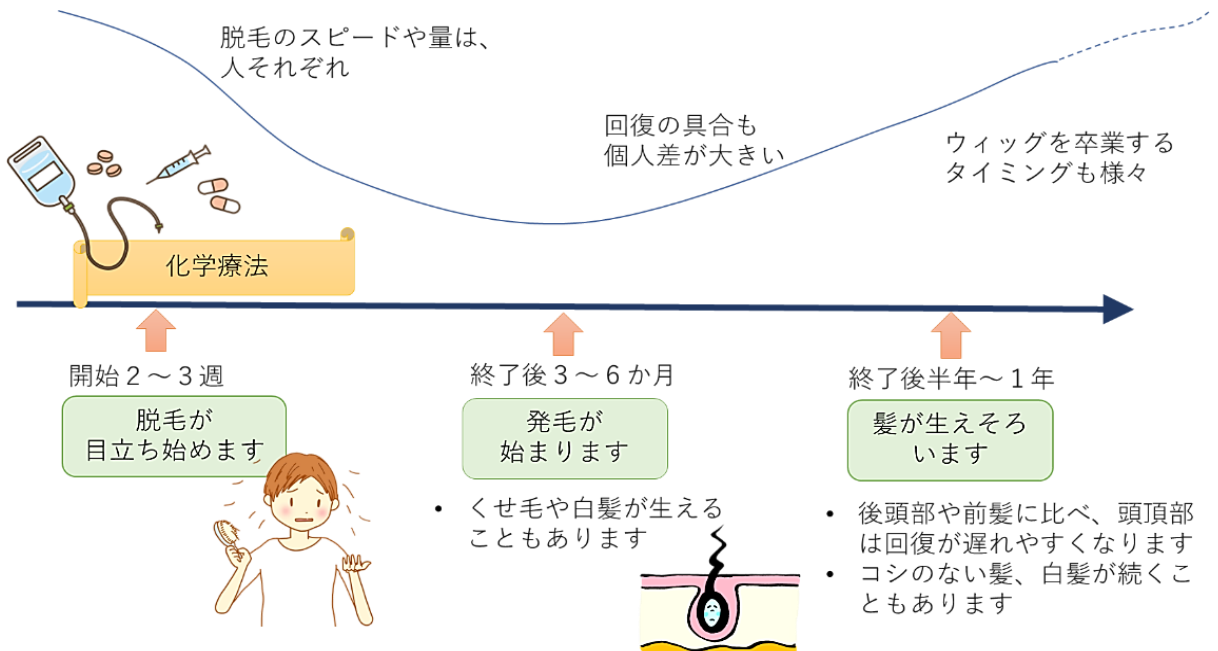
- ※ 実際は、様々な薬剤を組み合わせで使用します。
- ※ 薬剤の組合せ方、使う量や期間などによっても、脱毛の程度は変わります。
- ※ 個人差もあります。

- ◆ 「抗がん剤＝脱毛」と焦らず、担当医や看護師に「どれくらい脱毛しそうか？」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いらっしゃいます。

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週間で髪が抜け始めます

脱毛～回復までの一般的な経過



- ◆ 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。
- ◆ 部位によって、回復に差が出る場合もあります（頭頂部は回復が遅い、など）。
- ◆ くせ毛、白髪などが生えてくる場合があります。頭皮の状態が回復すれば、元の髪質に戻る人が多いですが、戻りづらい場合もあります。

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。

髪を切ることのメリット・デメリット

カットした場合	<ul style="list-style-type: none">「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	<ul style="list-style-type: none">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。

※ 購入時に、ウィッグメーカーと相談してみましょう

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げます。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。（東大病院Kショップでも購入できます）



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きましょう。シャンプーにより脱毛が進む、ということはありません。



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てから、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	△	アレルギーもまれにある食物アレルギーの方は注意

※ ウィッグ会社などから、脱毛時専用シャンプーも販売されています

※ 迷うときは「アトピー用」「敏感肌用」などを選んでみましょう

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

種類	特徴	おおよその価格				
		1万	3万	5万	10万	20万
人工毛	<ul style="list-style-type: none">・ 気軽・ グレーヘアもできる・ 静電気や毛羽立ち	既製品 セミオーダー				
人毛	<ul style="list-style-type: none">・ 自然・ カラーリングできる・ 手入れがやや大変	既製品 セミオーダー				
ミックス	<ul style="list-style-type: none">・ 両方の特徴・ セットしやすい・ 人毛の混合率は様々	既製品 セミオーダー				

◆ セミオーダー

購入後、好みに合わせてカットします。
カット代が別料金になっていることもあります。

「女性のがんと外見ケア」
(分田貴子著・法研出版)より

◆ 既製品

あらかじめカットされ、スタイルができあがっています。
カットやセットをしてもらえることもあります。
サロンや美容室で尋ねてみましょう。

自治体によっては、購入費の（一部）助成が受けられます

- ◆ お住まいの役所に尋ねてみましょう。文京区では、上限3万円を行っています。
- ◆ ウィッグだけでなく、乳がん術後製品やリンパ浮腫用製品も適応となる自治体もあります。

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」と書いていなくても、十分良い製品があります。

◆ レンタル

- 初期費用＋1日 250円程度
(使用期間によっては、購入するほうが安いこともあります)
- 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、パーマがかかりにくいこともあります。



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、自毛のカットやケアを行っていただけます。その会社の製品を購入していなくても、対応してもらえらることもあります。問合せしてみましょう。
- 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
- 脱毛に配慮した美容室一覧

<http://brecaregarden.jp/beauty/salons/>

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の例

内服	点滴
<ul style="list-style-type: none">• TS-I• カペシタビン（ゼローダ）• マブリン散	<ul style="list-style-type: none">• 5FU• メトトレキセート• 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）• ドキソルビシン（アドリアシン）• エトポシド（ラステット、ベプシド）• シクロフォスファミド（エンドキサン）• シスプラチン（ランダ、ブリプラチン）

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。
- 石鹸が残らないよう、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

- 傷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、日焼け止めなどで、肌を守りましょう。

分子標的薬を使用するとき

- 特有の皮膚症状が出ることがあります。
- 医師や看護師の指示にしっかりと従いましょう。

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

相談したい、試してみたいとき…

- がん相談支援センター（入院棟B1階）でお尋ねください。
- 毎月の外見ケアイベント（16ページ）でも、相談を受けています。
- カバークリームは、市販品を紹介します（3000円程度）。

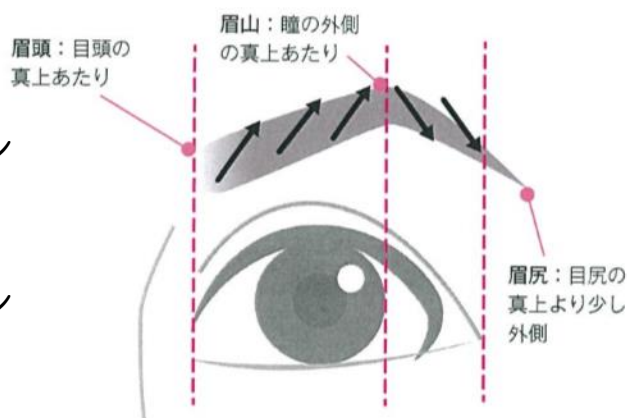
Q10：眉が上手に描けません。

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、様々なタイプがあります。
- 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。
- ② 印と印の間を、少しずつペンシルで埋めていきます。



- 眉パウダーで全体を仕上げると、落ちにくくなります。
- 眉頭部分を、鼻側に向けて少しぼかすとより自然です。
- 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。自眉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、携帯電話カメラなどに撮っておき、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ときには、眉用テンプレートなども利用できます。

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。

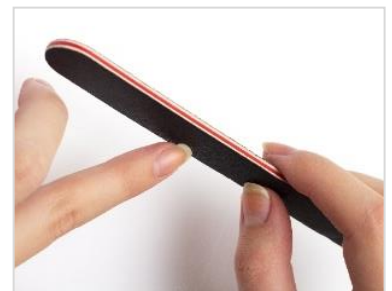
爪にダメージを起こしやすい抗がん剤の例

内服	点滴
<ul style="list-style-type: none">• TS-I• ゼローダ	<ul style="list-style-type: none">• 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治りませんが、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：爪の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階売店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。

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きは、爪と皮膚の間に感染が起こりやすくなります。

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。



※ 下着、パッド類には多くの種類があります。自分の状態にあう製品を探すには、専門サロンで相談するのがよいでしょう。

※ 外見ケアイベントでは、乳がん術後に必要な製品の展示も行っています。無料で相談できます（16ページ）。

シリコン製人工乳房

皮膚用接着剤を使用することで、温泉に入ることもできます。
（全摘術を受けた方向け）



～ご自由に参加ください～

◆ 外見ケアイベント（月2回）

- 外見ケアに必要な製品の展示相談会
ウィッグ・乳腺術後下着・人工乳房・リンパ浮腫用製品
エピテーゼなど
- 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。
- 会場での販売はありません
- 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（月1回）

- 短いセミナーのあと、自由におしゃべりする会です。
- セミナーのテーマは毎月異なります。



※ 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。

～ご利用ください～

◆ 入院棟 A ・ 1階売店 外見ケアコーナー

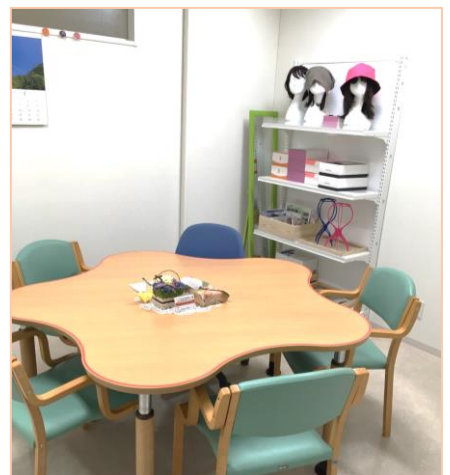
- 外見ケアに必要な製品が展示されています。一部は、売店で購入できます。
- がん相談支援センターに試着見本を準備しています。鏡のある個室で試着できます。

◆ がん相談支援センター（入院棟B・1階）

- がんに関する様々な相談をお受けしています（面談・電話）
- 見た目の変化に関するお悩みの相談もできます。

《受付》月～金 9時～12時/13時～16時
03-5800-9061（直通）

- 面談希望の方は、予約されたほうが確実です
- 東大以外の方も利用できます



～リメイクケア帽子～

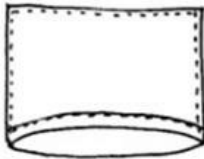
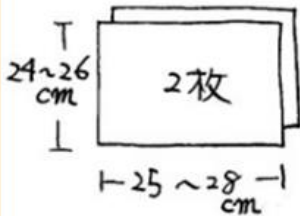
T シャツで作るケア帽子。患者さんのアイデアです



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



折り返して
「ジグザグ」
手縫いでも
OK!

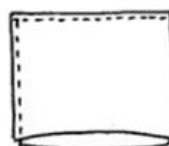
ひっくり返して 出来あがり!!



しぼっても ヨシ! そのままでも ヨシ!



by Tetsu

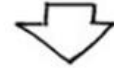


すそを使えば
おり返しよし

※※※をとりぬく

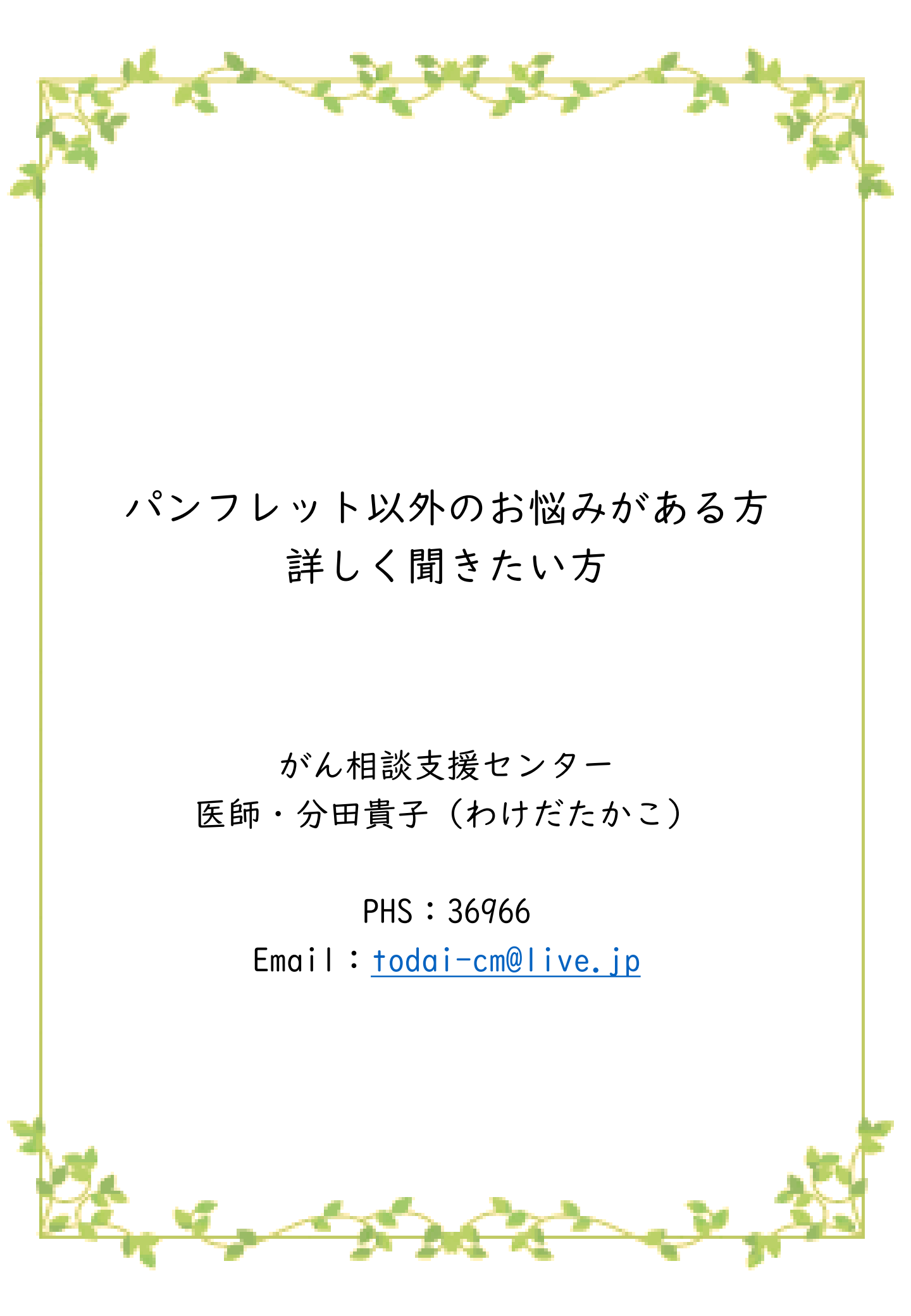


※ ブローチ、ビーズ
好きなもので
飾ってみよう!



折って縫うのヨシ!





パンフレット以外のお悩みがある方
詳しく聞きたい方

がん相談支援センター
医師・分田貴子（わけだたかこ）

PHS : 36966

Email : today-cm@live.jp