

抗がん剤治療を受ける方へ

脱毛に関すること



## はじめに

脱毛は抗がん剤治療の副作用のひとつです。

脱毛による見た目の変化は、『自分らしさ』が変化し、辛い思いをされる方もいると思います。

ここでは、患者様が脱毛に関してよく質問されることについて書いております。

脱毛が起こる程度は、薬の種類や個人差によっても異なります。脱毛の成り立ちを理解し、対処する方法をあらかじめ考えておくことは大切です。

対処法は一例であり、正解ではありませんが、ご参考にして頂ければと思います。



### 目次



- Q1. 脱毛ってどうしておこるの？
- Q2. 治療すると必ず脱毛するの？
- Q3. 髪の毛はもう生えてこないの？
- Q4. 治療前に準備しておくことは？
- Q5. ウィッグについて
- Q6. 脱毛してきた時のお手入れ方法
- Q7. 患者さんの声
- Q8. かつらを選ばないという選択
- Q9. かつら以外の対策



## Q1 脱毛ってどうしておこるの？



髪の毛、まつげ、まゆげなどの体毛は毛を作り出す細胞（毛母細胞<sup>もうぼさいぼう</sup>）によって、成長期→退行期→休止期→成長前期を繰り返し、生え変わっています。

一部の抗がん剤は、がん細胞だけではなく、正常な細胞にも作用するものがあります。髪の毛などの毛母細胞は生まれ変わりが早く、薬の作用を受けやすい特徴があります。


個人差がありますが、抗がん剤治療開始後2～3週間で脱毛が始まると言われています。

髪の毛以外に、まゆげ、まつ毛、体毛が抜ける場合もあります。

## Q2. 治療すると必ず脱毛するの？



抗がん剤には脱毛しやすい薬があります。  
薬の種類や投与する量、抜け方には、個人差があります。脱毛しやすい薬を下の表に示しました。

		お薬の名前
 <p>脱毛頻度 80%以上</p> <p>高</p> <p>脱毛のしやすさ</p>	↑	脱毛する
		エンドキサン
		イホマイド
		アドリアシン
		カルセド
		パクリタキセル
		アブラキサン
		ドセタキセル
		イリノテカン・カンプト
		エピルビシン
		ドキシル
		エトポシド
		脱毛しやすい
		コスメゲン
ブレオ		
オンコビン・ピンクリスチン		
ナベルビン		
ロゼウス		
カルボプラチン		
メソトレキセート		
脱毛するかもしれない		
シスプラチン		
メルファラン		
フルオロウラシル		
ゲムシタビン		
ティーエスワン		
低	↓	脱毛頻度 10~50%

### Q3 髪の毛はもう生えてこないの？



個人差はありますが、抗がん剤が終了すると約1~2ヶ月で生え始めると言われています。

回復しても、『白髪』や『くせ毛』になる場合もあります。

今までのボリュームや髪質が、変わってしまう場合もあります。

徐々に元の髪質に戻るまでに、一年程度かかる場合が多いようです。



## Q4 治療前に 準備しておくことは？



治療が始まり、  
2週間後くらいから脱毛が始まります。

帽子やかつら（ウィッグ）の準備を検討される方が多いと思いますが、焦らなくても大丈夫です。

まずはご自身の治療で脱毛が、どの位の時期に、どの位の頻度で起こるかを主治医や看護師に確認しておきましょう。

帽子やかつら（ウィッグ）もオンラインで手軽に購入することが可能です。





## Q5 ウィッグについて



ウィッグの種類はさまざまありますが、必ずしも購入する必要はありません。

最近では、安価なものでもご自身のスタイルを素敵にみせてくれるものが増えています。

選ぶポイントは、「自分に似合うかどうか」や「付け心地の良さ」、「誰とどこで会うのか」などを考えてみましょう。

	メリット	デメリット
オーダー	脱毛前のイメージを変えたくない等の要望に応えられる 自然で快適 アレンジ出来る	高額 納期は40日～60日
セミオーダー	比較的思うようなスタイルを作りやすい 即日～4日程度で納品	素材は選べない 高額な会社もある
既製品	スタイルができていますので、選びやすい。 比較的安価 ★ネットでも購入できます ★おしゃれウィッグでも可能	高額なものもある



## Q6 脱毛してきたときのお手入れの仕方



- 頭皮を清潔に保ちましょう。
- シャンプーの前に、しっかり温水で流します。

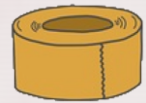
これでほとんどの汚れは落ちると言われています。刺激の少ないシャンプーでよく泡立てて、手のひらでやさしく洗いましょう。

- シャンプーは使い慣れているもので大丈夫です。刺激が気になる時には、弱酸性やノンシリコンタイプを選んでみましょう。

- 髪はあらかじめ短くしておくと、脱毛時に処理しやすいです。



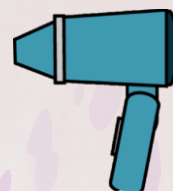
- 抜け毛の処理にはガムテープや粘着テープの利用が便利です。



- 抜け毛の散らばりを防ぐため、スカーフやバンダナの利用も役に立ちます。







- 普段使用しているシャンプーがしみるようであれば、刺激の少ないシャンプーを使いましょう。
- シャンプーを手でよく泡立ててから、やさしく洗い、ぬるめのお湯で流しましょう。髪の毛を洗う際には、爪を立てたり、強くこすったりしないようにします。
- 毛先の柔らかいヘアブラシを使い、ドライヤーは低温で使用しましょう。
- 治療中や治療後にパーマや毛染めを考えている方は、医師など専門家に相談のうえ行いましょう。
- 頭皮のマッサージや育毛剤の使用は、血行を促進させることになるので、治療中は控えましょう。



## Q7 患者さんの声

抗がん剤治療して、元気になってもらったのに、美容の悩みなんか贅沢と思っていた。  
でも、やっぱり女性らしくいたい。  
(30歳 女性 乳がん)



髪の毛抜けて、毎日鏡を見るのが嫌だった。  
歳だし命が大事かと思った。  
ウィッグでもうちょっと長生きしたいと思えた。  
孫とのお出かけも楽しみ。  
(70歳 女性 大腸がん)



ウィッグは夏は暑いかとおもったけど、帽子と思えば、色々なファッション感覚で楽しめた。  
今はデザインも選べて、色も選んでいます。  
(20代 女性 血液がん)



## Q8 かつらを選ばないという選択

「脱毛」は、抗がん剤の副作用の中でも、思っている以上につらいものです。

医療用かつらは、そんな辛さを和らげてくれる解放してくれる、おしゃれな自分を取り戻してくれます。

しかし、患者さんの中には、便利だけど、自分で無くなるような感覚になった。病気と闘ったという証として脱毛を受け止めたいと考える方もいらっしゃいます。

ご自身の生活の中で、どうしたいか気持ちを整理した上で、かつらをつけないという選択肢もあります。



## Q9 かつら以外の対策



### ●帽子

帽子は脱毛部分をカバーするだけでなく、頭皮の保護や保温にも役立ちます。帽子の代わりにスカーフやバンダナを活用している方もいます。

### ●マスク

鼻毛も脱毛が起こる可能性があります。埃など細かい異物が体内に入り込まないようにしたり、鼻の粘膜の乾燥を防ぐ役割もあります。

### ●サングラス・メガネ



まつげや眉毛の脱毛が起こると、ゴミやほこりの異物が目に入りやすくなります。目が傷ついたり、炎症を起こしたりしないようサングラスやメガネが効果的です。

### ●メイク（化粧）



眉毛があると見た目の印象が変わると言われます。男女問わず、眉毛用の化粧品で眉を描いたり、髪の生え際に薄毛用のパウダーを活用する方法もあります。



さいごに



抗がん剤治療を始めると、いろいろわからないことが出てくると思います。

副作用のこと、今後の治療の流れ、生活のこと、仕事のこと、お金のことなど

私たち、看護師は患者さんの気掛かりに、対応できるようお手伝いします。

こんなことまで聞いてもいいのかな？と思わず、遠慮なくご相談ください。

国立国際医療研究センター病院

2023年3月