

脱毛のセルフケアの ハンドブックをつくりました！



The illustration features a girl with brown hair and a yellow dress holding a large pink flower. The background is light blue with white clouds. At the bottom, there is a green field with trees and a white building with an orange roof, labeled '千代診療所 乳腺外科外来'.

脱毛のおはなし

☆脱毛

毛髪をつくる細胞はさかんに増殖しているため、抗がん剤によるダメージを受けやすく、脱毛が起こります。

脱毛の程度には個人差がありますが、治療開始2～3週間後から始まり、1～2ヶ月後にはかなり目立つようになります。また、髪以外の部分(体毛・眉毛・腋毛)などでも起こります。

脱毛が起こると、ときに気落ちすることもあります。治療が終了して6～8週間ほどで髪が生え始め、6ヶ月後にはほぼ回復します。治療中は、自分の率直な気持ちを誰かに聞いてもらうなど、精神的なサポートを受けることも大切です。

☆セルフケアのポイント☆

- 1 治療中は頭髪が敏感になるので、刺激の少ないシャンプーでやさしく洗髪しましょう。(抜けるからといって髪を洗わないでいるのは、逆効果です。)
- 2 毛先の柔らかいヘアブラシを使いましょう。
- 3 ドライヤーは、「低温」か「冷風」で使いましょう。
- 4 髪をあらかじめ短くしておく、脱毛が始まったときの手入れが簡単です。
- 5 髪に負担がかかるので、パーマやカラーリングなどは治療が終わるまで避けましょう。
- 6 治療中の脱毛で悩む方のために、ウィッグ(かつら)や付け毛、帽子などが市販されています。(ウィッグはデパートや専門店、美容院などで購入できます)
- 7 暑い時期にウィッグを不快に感じる時は、バンダナや帽子を活用するのも良いでしょう。

☆ウィッグ(かつら)について☆

- 1 ウィッグの値段は、人毛か合成繊維か、オーダーか既製品かで大きく違いますが、高いからといって、満足するとは限りません。自分に合ったサイズやスタイルのものを選びましょう。治療前に自分の髪型の写真を撮っておくと、ウィッグを購入するときに便利です。
- 2 脱毛前と脱毛後では、頭のサイズが違ってきます。サイズが合わない、ゆるんだり、ずれたりするので脱毛前にウィッグを購入するときは、慎重にサイズを選びましょう。

※このほかにウィッグの情報提供を看護師の方でも行っていますので話し合ってください。

☆相談窓口

千代診療所:092-651-0726(代表番号)

乳腺外科外来(月、火、水)

乳腺外科外来休みの場合は外科外来へ電話をまわしてもらいましょう。

千代診療所 乳腺外科外来

安価で作成できるウィッグを 作ってみよう!



まずは準備!!

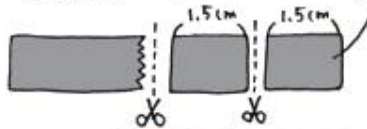
- ★ 完成像をイメージして
帽子とウィッグをえらびましょう。



- ★ 帽子とウィッグをくっつける
マジックテープを切ります。

長さ30cmくらいのマジックテープを用意。

1.5cm幅に切り、おきます。色は黒。



耳元は少し可能と
※ 洗たくもできます!

- ★ マジックテープを固定するための
お裁縫道具を用意。



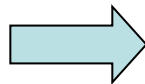
つくりかた

<p>① 配置を決めます。</p>	<p>② 帽子にマジックテープを 糸縫いつけます。</p>
<p>③ ウィッグにもマジックテープを 糸縫いつけます。</p>	<p>④ できあがり♥</p>

ウィッグ付きの帽子の下に、肌着りの良い帽子をかぶると、よりマジックテープ部分の頭皮への負担を軽減できますよ



 ついに完成！



実際に試着してもらいました

