

# 化学療法に伴う脱毛にどう対応したら良いか？

2023年10月 健康教育委員会

札幌南三条病院 がん化学療法看護認定看護師 大倉 泉

## 【はじめに】

化学療法で用いる薬剤のなかには、「脱毛」という副作用が生じることがあります。ドラマや映画でも、化学療法で髪の毛が抜け、主人公がショックを受けるシーンが描かれ、化学療法と言えば脱毛を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか？そのようなイメージから、医師から化学療法をすすめられたときに、「脱毛するのかな？」「外見が変わってしまうと仕事や友人関係、趣味などにも支障が出るのでは？」「外見が変わっても自分らしくいられるのだろうか？」「少しでも外見の変化をカバーする方法はないの？」とさまざまな疑問がわいてくるのではないのでしょうか？

ここでは、化学療法で起きる脱毛について、また脱毛に対してどのような工夫ができるのか、誰に相談すれば良いのか、などの情報をお知らせできれば、と思います。

## 脱毛に関する知識編

### 【外見が変化することの苦痛について】

外見の変化がなぜこれほどに苦痛なのでしょう？

外見の変化は私たちに「自分らしさを失うという苦痛」や「他者とのかかわりのなかで生じる苦痛」をもたらします。社会のなかで暮らす私たちは、他者との関わりを避けることは難しいものです。外見の変化から病気が他者に露見してしまうのではないか、これまでの対等な人間関係でいられなくなるのではないか、などの不安を抱えてしまうことは想像に難くありません。

しかし病気の進行への怖さから、治療と脱毛を天秤にかけ、脱毛もやむなしと、辛い気持ちを閉じ込めてしまっていないですか？

医学的に脱毛を予防することは難しいことですが、医療者に辛い気持ちを話してみることで、自分らしさを取り戻すヒントをもらえるかもしれません。

## 【脱毛はなぜ起きるのか】

ひとくちに「肺がん」といっても、がん細胞の種類、遺伝子変異の有無などによって性質が異なり、治療方法もかわってきます。検査で明らかになった「がんの性質」に合わせて使用する薬剤が選択されますが、現在肺がんで用いる薬剤の種類は大変多く、複数の薬剤を組み合わせる併用療法も一般的です。

肺がんで用いる薬剤には大きくわけて、「殺細胞性薬剤（いわゆる抗がん剤）」「分子標的薬剤」「免疫チェックポイント阻害剤」がありますが、主に脱毛を引き起こすのは「殺細胞性薬剤」です。がん細胞は、正常な細胞よりも細胞の増殖スピードが速いと言われており、殺細胞性薬剤はそのような増殖スピードの速い細胞に作用します。髪の毛、粘膜、皮膚、爪、血液細胞などもさかんに細胞が生まれかわるため、殺細胞性薬剤の影響が生じやすいのです。

しかし、殺細胞性薬剤でも、全ての薬剤で脱毛がおきるわけではありません。脱毛しやすい薬剤を表1に載せています。

脱毛を起こしにくい薬剤でも、髪が細くなる、抜け毛が目立つ、コシがなくなってボリュームが減る、くせが出やすいといった毛質の変化が生じることがあります。

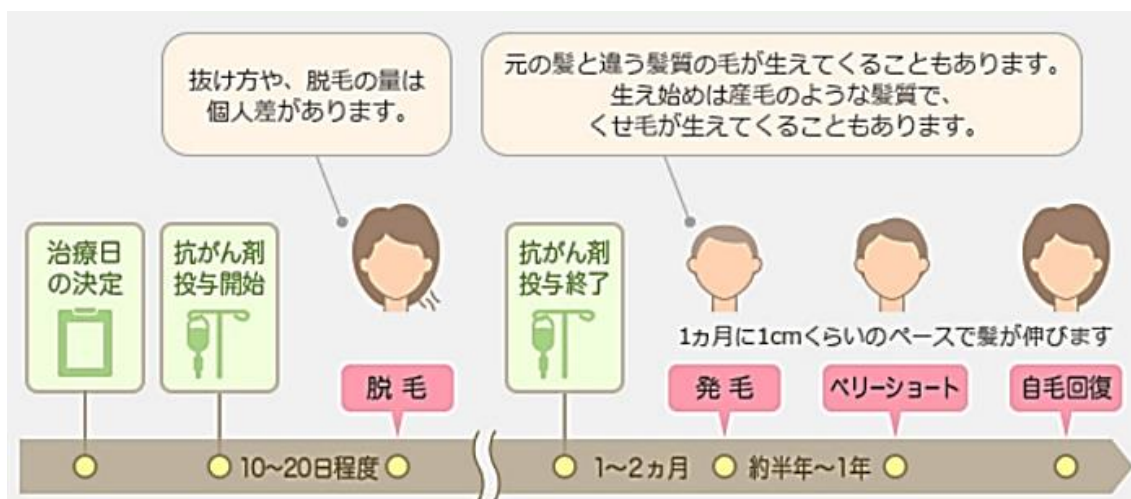
**表1 肺がん治療で用いる薬剤の種類と脱毛の程度**

高度：脱毛を生じやすい	中等度：ときに脱毛を生じる	軽度：脱毛を生じにくい
ドセタキセル	ジェムザール	シスプラチン
ベプシド		カルボプラチン
トポテシン		ペメトレキセド
パクリタキセル		アクブラ
アブラキサン		
イホマイド		
カルセド		

## 【脱毛時期と発毛時期】

治療をするとすぐに脱毛が始まるのではなく、おおよそ2～3週間後から抜け始めます。髪の毛に始まり、その後まゆ毛、まつ毛、鼻毛、体毛が抜けます。

治療が終わると1～2ヶ月で再生が始まり、6ヶ月～1年でほとんど回復しますが、個人差や治療の組み合わせにより異なります。ウィッグや帽子着用が不要となるのは、治療終了後1年くらいを目安と考えておきましょう。



## 脱毛に備えた準備編

髪の毛の長さがロングの場合や、毛量が多い場合は、事前に少し短めに整え、毛量をすいて軽くしておくとい良いでしょう。あまり短くカットしすぎると、脱毛した際に洋服や枕などに入りこんでチクチクとした刺激になります。

既に関心するウィッグ、なりたい髪型のイメージがある時は、事前にそのイメージに似せてカットしておくとい、ウィッグへの移行がスムーズになります。

脱毛時期は抜けることのショックに加え、抜けて散らばった髪の毛の清掃が大変だった、という患者さんも比較的多いです。粘着テープクリーナーや、抜けた髪の毛が散らばるのを防止するため使い捨てヘアキャップがあると便利だった、お風呂用使い捨て排水溝ネットを用意しておいた、という声もあります。

シャンプーは現在ご使用のものから変える必要はありませんが、刺激の強いトニックシャンプーの使用は控え、頭皮にやさしいシャンプーを使用しましょう。

## ウィッグや帽子の準備編

### 【ウィッグの必要性を吟味すること】

脱毛しやすい薬剤を用いた治療を行う予定となり、ウィッグを用意しなくては、と焦る気持ちになってしまうと思いますが、本当にウィッグが必要なのでしょうか？

まずは自分の生活を思い描いてみてください。外出が少なく、出かけても買い物や通院がほとんどで、冠婚葬祭や会合などかしまった場への外出が差し迫ってない場合、ウィッグを着用する頻度は少ないかもしれません。実際、ウィッグを購入したのにほとんどつけることがなく、「必要なかった」という患者さんもいます。

かしまった場への外出が限定的である場合、おしゃれウィッグ（6ページ参照）、レンタル（6ページ参照）で対応することも可能です。

仕事をしている方、特にお客様や取引先と接する仕事の場合や、友人との会合が多く、日常的に「自分らしく働くために」「自分らしく他者と会うために」ウィッグの力を借りるのも手だと考えます。

### 【ウィッグの選び方】

ウィッグには医療用ウィッグとおしゃれウィッグがあります。医療用とおしゃれウィッグとの間に厳密な差はありません。医療用にこだわる必要はありません。

ウィッグ店に行き、さまざまなウィッグを見比べると、安価なものより高価なもの、既製品よりオーダーメイドのものが良く見えてしまうものです。しかし一旦冷静に考えてみましょう。ウィッグは消耗品であり、長期間使用していると傷み、ずっと同じ髪型だと飽きてしまうこともあります。患者さんのなかには、安価なウィッグを複数持ち、その日のファッションに合わせて取り替えて使っている方もいます。「ウィッグを使っていることを隠す」ことから「おしゃれのためにウィッグを使用する」と気持ちを切り替えると、ウィッグの選択肢もひろがるのではないのでしょうか？

そして、自分に似合うことや気に入ったもの、予算のなかで購入できるものを選択することが一番大切です。

ウィッグには3種類あり、一般的にオーダーメイドが一番高価で、既製品は安価です。

<b>オーダーメイド</b>	頭の形を採寸し、髪色・量・長さなど細かくオーダー
<b>セミオーダー</b>	ベースとなるウィッグを選び、髪色・量・長さを好みで調整
<b>既製品</b>	スタイルが出来あがっているウィッグ

また素材によって、質感、取り扱いや耐久性などに違いがあります。

人毛	人工毛	ミックス毛 (人毛と人工毛の混合)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パーマ、カーラーOK</li> <li>・質感が自然</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタイルキープしやすい</li> <li>・軽い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質感が自然</li> <li>・スタイルキープしやすい</li> <li>・軽い</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・重い</li> <li>・退色しやすい</li> <li>・枝毛になりやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱や摩擦に弱い</li> <li>・耐久性に欠ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人毛部分が退色しやすい</li> </ul>

下記にウィッグの特徴やウィッグ以外の情報について紹介します。

### ①医療用ウィッグ

医療用ウィッグは、治療による脱毛に対する理解のある販売員が、ウィッグ選びのアドバイス、採寸から購入後のアフターフォローまで行います。個室を備え、ウィッグ選びを他者の目を気にすることがなくでき、自毛のカットができるサロンもあります。医療用ウィッグ店への訪問には予約が必要です。購入せず試着だけの利用も問題ありません。

価格はオーダーメイドでは高額となりますが、最近では低価格の既製品の取り扱いもあるようです。

ウィッグ店にはできれば脱毛前に行くことをおすすめしますが、もしなかなか体調が優れず、脱毛後に行くことになった場合、脱毛前のご自身の写真を販売員に見てもらおうと良いでしょう。好みのヘアスタイルを知ってもらえ、より自分らしいウィッグを選びやすくなります。

医療用となっていますが、医療費控除の対象にはなりません。また、自治体によって医療用ウィッグ購入のための助成金を設けている地域もあるようですが、北海道は乏しく、音更町のみとなっています（2023年10月現在）。今後助成金を出す自治体が増えてくることを期待したいものです。

医療用ウィッグを取り扱っている店舗のパフレットは各種ありますので、看護師までご相談ください。また、体調が優れなく店舗に行くことができない場合、自宅や、入院中であれば病棟に訪問してくれてウィッグの試着サービスを受けられる店舗もあります。

## ②おしゃれウィッグ

いわゆるおしゃれ用のウィッグです。百貨店などのウィッグ専門店以外にも最近ではインターネット通販で取り扱っているものも増え、ショッピングモール、量販店などでも購入できます。いずれも試着をしてから購入することをおすすめします。インターネット通販でも、試着サービスや交換・返品サービスがあるか確認のうえ購入すると良いでしょう。

## ③部分ウィッグ（ヘアピース）

抜け毛が増え、ボリュームがなくなった、脱毛はあるがウィッグをつけるほどではない、といった場合、頭頂部だけをカバーする部分ウィッグも選択肢になると思います。しかし、安価なものでは自分の髪の毛と髪質や色が違うと違和感が生じやすく、しっかりなじむものを購入しようとする、フルウィッグと同じ程度の価格となることもあります。

## ③レンタルウィッグ

医療用ウィッグのレンタルが可能な団体もあります。治療期間が決まっている場合、冠婚葬祭などのイベントの時だけ使いたい、など短期間だけ使いたい場合などにおすすめです。

### NPO 法人 市民と共に創るホスピスケアの会

- ・レンタル期間：1年間
- ・費用：レンタル登録管理料 5000 円
- ・毎月 第2木、第4火曜の 13:00～15:00 オープン（祝祭日除く）  
（他、第1・2・3火曜午後を除き対応可能なケースもあるので、電話で確認）

レンタルウィッグサロン	☎011-615-6060
札幌市中央区南1条西16丁目1-245 レーベンビル 3F	月・火・木曜 10:00～15:00

## キャンサーネットジャパン 医療用かつらデイリース

- ・ホームページ： <http://www.cancernet.jp/wig/>
  - ・レンタル期間：最短 1 日から（365 日まで）
  - ・費用：1 日 250 円×利用日数（別途初期費用 15,000 円）
  - ・サロンでの試着もしくは郵送による試着でウィッグを選ぶシステム（ホームページから申込み可能）
  - ・病院出張サービスあり
- 北海道内にあるサロン（予約制）

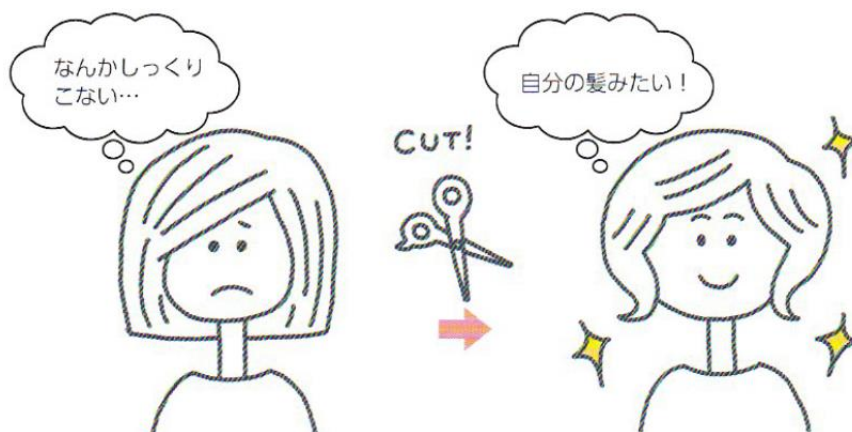
アプラン 札幌市北区北 11 条西 4-2-1 チサンマンション 102 号 ★男性向けウィッグの取り扱いあり	☎0120-137-535 10:00～18:00 (サロンの予約、郵送での試着など問い合わせ全般に対応)
---	---

### 【ウィッグをカットしてくれる美容室】

ウィッグを着けてみると、思ったよりもウィッグのボリュームが多い、前髪がもっと自然になじんでほしい、と思うことがあります。その場合、ウィッグのボリュームを整えるようカットすると、不自然さがなくなります。スタイルを微調整するためのカットは、医療用ウィッグであれば購入店に相談すると可能です。

しかし、医療用ウィッグ店でも購入店以外のウィッグのカットはできません。また、街の美容室に持ちこむ場合、カットのやり直しがきかないため、断られてしまうケースもあります。

次ページにあるのは、持ちこんだウィッグのカットをしてくれる美容室です。他にも対応できる美容室もありますので問い合わせしてみると良いでしょう。



<p><b>こもれび 北海道がんセンター店</b></p> <p>札幌市白石区菊水 4 条 2 丁目 3 番 54 号          北海道がんセンター新棟 2F          HP : <a href="https://www.aderans.co.jp/medicare/salon/">https://www.aderans.co.jp/medicare/salon/</a>          アデランス提携のサロン          がんセンター通院患者でなくても対応可能</p>	<p>☎011-817-7808</p> <p>9:00~18:00</p> <p>月曜~土曜</p>
<p><b>ウィッグ相談員のいる店 アウル</b></p> <p>札幌市西区二十四軒 4 条 5 丁目 10 番 18 号          ライオンズステーションプラザ琴似 1 階 D 号室          HP : <a href="https://www.owl-matsu.com/">https://www.owl-matsu.com/</a></p>	<p>☎011-676-6168</p> <p>10:00~19:00</p> <p>完全予約制</p> <p>水曜日定休</p>
<p><b>美髪工房カロリーナ</b></p> <p>札幌市中央区南 1 条西 1 丁目 13-1          マナー白鳥 9 階          HP : <a href="http://bihatukobo-carolina.com/">http://bihatukobo-carolina.com/</a></p>	<p>☎011-213-1007</p> <p>完全予約制</p> <p>不定休</p>

## 【帽子】

ウィッグをつけるほどではない外出や、玄関先で配達員に対応しなければならない時など、帽子はさっとかぶれるという特徴があり、脱毛する可能性がある治療を受ける場合は、脱毛する前までに用意しておくとう便利です。

毛糸の帽子は春~夏には暑く、また頭皮がチクチクして不快に感じるかもしれません。できれば肌触りの良いコットン製のものがあると便利でしょう。髪の毛がないと首まわりが寒く感じますので、自宅内での寒さ対策にもコットン製の帽子は便利です。コットン製の帽子は、医療用ウィッグを取り扱う店舗やその通販サイトにも取り扱いがありますし、院外薬局でも取り扱っています。



また、ウィッグのように見える帽子、帽子+えり足部分のみ髪の毛がついているものなど、医療用ウィッグ店には帽子のように使えるグッズがあります。店舗の紹介や通販サイトのリーフレットをお渡しできますので、看護師にお尋ねください。



襟足の毛がついた帽子



ウィッグなぼうし <http://orange-boushi.com/>

## 脱毛時期の対応編

### 【脱毛時期のシャンプー】

脱毛中、頭皮にピリピリとした違和感などがなければ、治療前から使っていたシャンプー剤でかまいません。もし、頭皮に刺激を感じるようなら、「低刺激」「無添加」などと表記されている製品を選びましょう。

洗髪前にブラシをかけて抜け毛を軽く取り除いておき、頭皮と髪をお湯でまんべんなく濡らしてから、洗います。

脱毛がはじまると、洗髪時の脱毛を恐れ、洗髪を控えてしまう方がいますが、頭皮は皮脂で汚れていますので、シャンプー剤をよく泡立てて洗いましょう。ブラシを使って、とかすように洗うと、抜けた毛がからまらずに済みます。十分にすすぐことも大切です。リンスやトリートメントは頭皮にはつけず、毛先に少しなじませる程度とします。

完全に脱毛したら、それまでよりも少量のシャンプー剤をよく泡立てて洗いますが、洗顔料やボディソープを使って洗っても構いません。

洗髪後は、タオルでおさえるようにして水分を吸収させます。ドライヤーをあてるときは頭皮から10センチ程度離し、同じ部位に長時間ドライヤーの風が当たらないように注意しましょう。

## 【眉毛の書き方】

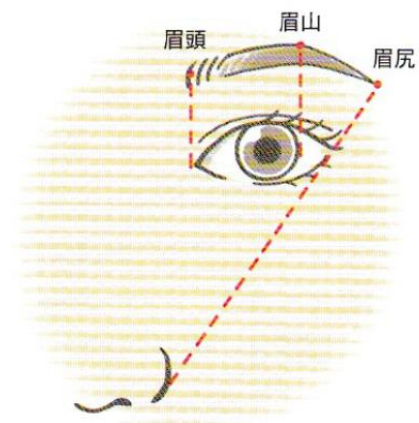
眉毛は髪の毛よりもおくれて脱毛がはじまります。まだ眉毛があるうちに顔写真を撮っておくと、眉の位置を確認しやすくなります。

眉毛を描くには、眉ずみ（アイブロー）、ペンシルタイプなどいろいろなアイテムがありますが、家族が使用しているもので試してみるのも良いですし、初心者はパウダータイプの眉ずみが使いやすいと思います。下記のようなパレット型は 100 円ショップでも購入できます。ペンシルタイプは、毛をリアルに描くのに適しています。パウダー、ペンシルとも、色は赤みのないダークブラウンやダークグレーが顔になじみやすく、違和感が少ないです。



眉毛があるときの写真をみながら、眉頭、眉山、眉尻に目印をつけ、印と印の間を少しずつ埋めるように描いていきます。濃くなりすぎないように、淡く描きましょう。眉頭の部分は鼻に向かって綿棒や指でぬぐってほかすと自然にみえます。

眉毛を描くことに抵抗がある場合は、太いフレームの眼鏡をかけると、ちょうど眉毛あたりが隠れ、違和感がなくなります。



## 【まつ毛】

まつ毛の脱毛に対しても、眼鏡をかけることで違和感がなくなりますし、まつ毛がないと目にゴミが入りやすくなるのですが、眼鏡をかけることで目元の保護にもなります。

まつ毛がないと、目の印象がさびしくなります。

そのようなときは、眉毛を描くときに使用したパウダーを使って、アイシャドウのかわりに目元に太めにラインを入れます。

チップや綿棒を使うとラインを入れやすいでしょう。

ラインが入るだけで目元が引き締まり、はっきりとした印象になります。



つけまつ毛の使用経験があり、装着に慣れていてる方であれば、つけまつ毛を利用しても良いでしょう。

## Q&A

Q：脱毛ケアについてもっと知りたいです。

A：がん化学療法看護認定看護師が相談をお受けできます。外来や入院病棟の看護師に申しつけてください。

国立がん研究センター中央病院のホームページでは「患者さんへのお役立ち情報」として、脱毛への工夫などのリーフレットを自由に見ることができます。

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/080/index.html>



Q：治療中、パーマや白髪染めをしてよいですか？

A：頭皮への刺激が強いため、脱毛していなくても、治療中は避けたほうがよいと言われています。パーマや白髪染めの再開は、治療の終了から1年程度控えましょう。しかし、どうしても、という場合は、最終的にご自身の責任で行い、もしも頭皮にかゆみやかぶれが生じた場合は速やかに皮膚科を受診しましょう。

白髪に関しては、最近ではドラッグストアにパウダーやファンデーション、マスカラタイプの白髪かくしが売られ、簡便に使用できます。上手に利用しましょう。

Q：眉毛やまつ毛のアートメイクをしても良いですか？

A：アートメイクとは、皮膚のごく浅い層に針でインクを注入する方法で、汗や水では消えない眉毛やアイラインとして、美容皮膚科などで行われている施術です。アートメイクに使われる染料には金属を含むものがあるため、MRI検査でやけどをする恐れがあります。治療中は治療効果の判定のためたびたびMRI検査が行われるため、アートメイクは避けたほうが無難でしょう。

Q：育毛剤を使用しても良いですか？

A：現在のところ、育毛剤の効果は明確ではありませんが、治療終了後の発毛促進について、ミノキシジルという成分の有効性が期待されています。頭皮のマッサージも頭皮の血行を促進し、頭皮をやわらかくし、発毛を促します。美容室などで行うヘッドスパやウィッグ店での頭皮マッサージは、治療終了後であれば受けて構いません。

ただし、治療中の育毛剤の使用は、頭皮の血行がよくなり、治療薬剤が頭皮に集まりやすくなって、かえって脱毛を進めてしまうリスクがあるので、治療中の使用はおすすめできません。