

# がん治療女性のための BEAUTY&SMILE サポートブック

がん治療の副作用とルックス対策  
治療前～終了までのタイムライン

脱毛・発毛の経過／脱毛するのはなぜ？  
治療後の髪の生え方

脱毛が始まる前に  
準備しておくこと

ウィッグの基礎知識

素材別の特徴／劣化について  
脱毛期のお役立ちアイテム／大切なお金の話

ウィッグで私らしいスタイルを

失敗しないウィッグ選び

ウィッグ活用の考え方  
ヘアバランスでイメージが変わる

頭皮と髪のお手入れ

頭皮をいたわるシャンプーの方法  
自毛回復期の傾向と対策

いきいきと元気な印象に  
メイクアップアドバイス

治療中もおしゃれを楽しんで  
スタイリングのアイデア

お肌の深い悩みには  
「カバーメーキャップ」を

体験者インタビュー  
キレイと笑顔のチカラとは

医師からのメッセージ  
美しく自分らしく過ごすために



一般社団法人  
HWBPヘアウェアビューティープログラム  
〒703-8236 岡山市中区国富816-11-3F

☎0120-966-965

協力：株式会社 カネカ





# BEAUTY & SMILE

どんなときも  
キレイと笑顔で、私らしく

抗がん剤治療による脱毛は  
精神的なダメージの大きい副作用のひとつです。  
ヘアスタイルによって  
見た目も印象も大きく変わる髪は  
女性にとってとても大切なもの。  
髪を失うことで、  
自分らしさまでもなくしてしまうのでは、  
という不安を抱く方もおられることでしょう。  
しかし、心身共につらい時だからこそ  
自分らしく美しくあることが  
自信や心の豊かさを育み  
ポジティブなエネルギーになるはず。

「治療中も自分らしさを失わず  
毎日を過ごしていただきたい」

そんな願いを込めて患者さまのキレイと笑顔を  
サポートできるようなアドバイスをまとめました。  
前向きな気持ちで治療を乗り越えるために  
少しでもお役に立てれば幸いです。

# がん治療の副作用と ルックス対策

治療中は外見にも変化が現れ、気持ちも沈みがち。そんな時こそ、新しい自分の魅力を引き出すルックス対策でおしゃれを楽しみ、治療を乗り越えましょう。

## HAIR

ヘア

抗がん剤投与により脱毛しますが、終了後は必ず髪が生えてきます。

脱毛前、自毛回復期にはショートヘアがおすすめ。脱毛中はウィッグを使用します。いつもの自分らしいヘアスタイルを選んでも、自分の髪ではできなかったようなスタイルでイメージチェンジするも素敵です。部分ウィッグや帽子、バンダナなどを使えばアレンジの幅も広がりますよ。



※ P5～18 で詳しくご紹介しています。

## STYLING

スタイリング

術後の傷跡、抗がん剤治療によるむくみ、放射線治療による皮膚の変化やかゆみなど。

ゆったりとつけ心地のよい素材の下着を選びましょう。体のラインが変化して今までのようなファッションは似合わなくなるかもしれませんが、カラーコーディネートで気分を変えたり、スカーフやアクセサリーをうまく使って、これまでとは違う着こなしにチャレンジするのもいいですね。



※ P21～22 で詳しく紹介しています。

## MAKE

メイク

肌荒れ、肌のくすみ、まゆ毛・まつ毛の脱毛、爪の変色・変形など。

肌を明るくつややかに見せるベースメイク、アイブローやアイライン、つけまつげなど目を印象的に仕上げるアイメイクで気になる部分をカバーします。スキンケアは十分な保湿とUV対策を。爪は炎症や痛みがなければ、マニキュアやベースコートで保護します。



※ P19～20 で詳しくご紹介しています。

## EMOTIONAL

エモーショナル

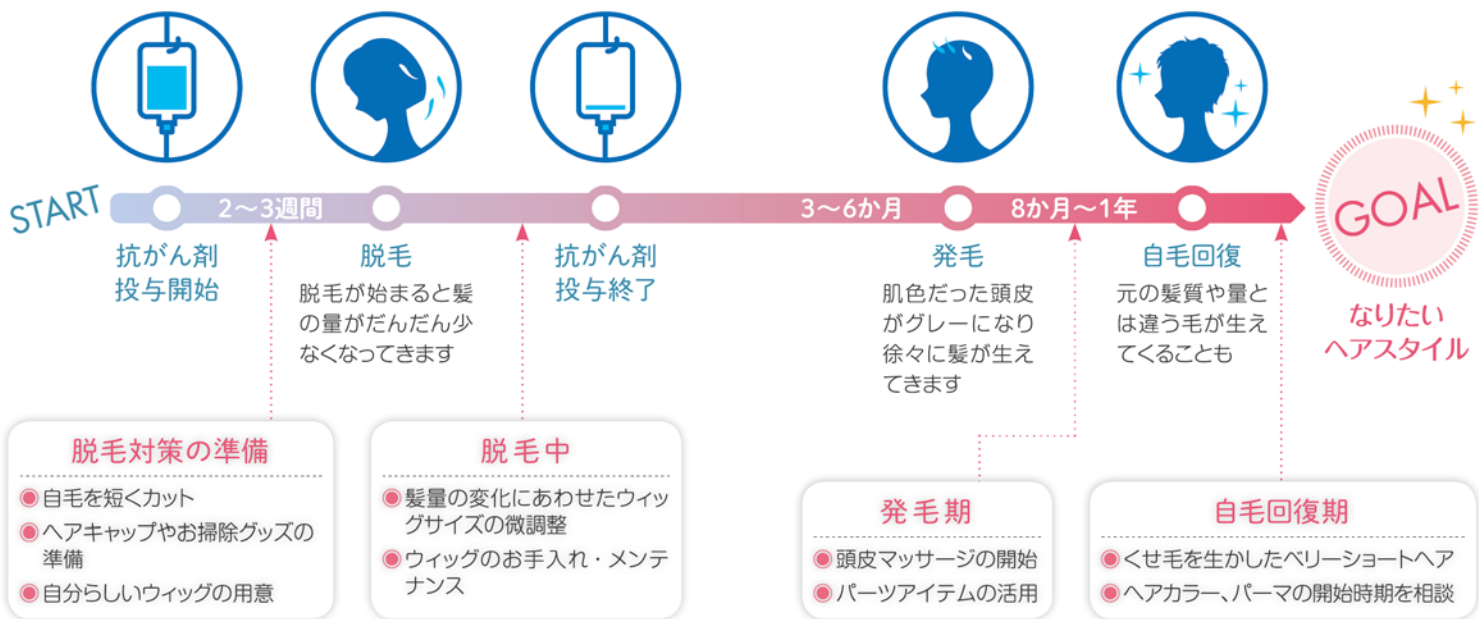
不安や焦りなど心の負担が大きく、精神的に不安定になったり、うつ状態になることも。

一人で抱え込まず、家族や友人、担当医、看護師など周りの人に話を聞いてもらうだけでも心が軽くなります。治療を体験した方に話を聞くのもよいでしょう。そして、自分らしい美しさやうつようなメイクやおしゃれをして体調の良い日には積極的に出かけることも気分転換になります。

※ P24～28 で詳しく紹介しています。

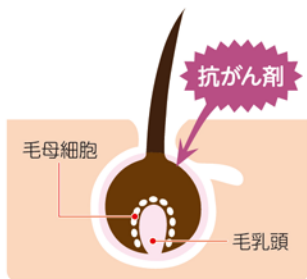
# 治療～終了までの タイムライン

初回の抗がん剤投与から2～3週間で髪の毛が抜け始めます。脱毛の程度には個人差がありますが、治療が終了すれば3～6か月で自毛が生え始め、8か月～1年ほどでほぼ回復します。



## 抗がん剤治療で脱毛するのはなぜ？

毛の根元には、毛の成長をコントロールしている「毛乳頭」があり、その周りを「毛母細胞（毛を作るもとになる細胞）」が取り囲んでいます。毛乳頭からの指令で毛母細胞が分裂することで毛が成長します。毛母細胞は、身体の中でも活発に細胞分裂が行われているところです。抗がん剤は細胞の分裂が活発な部位に強く影響を及ぼすため、毛母細胞が破壊され、毛の成長が止まって脱毛が起こります。



## 治療終了後は必ず髪が生えてきます

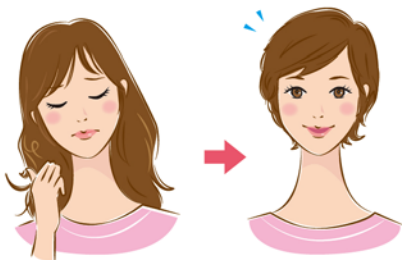
抗がん剤は毛乳頭に対しては直接影響を及ぼしません。抗がん剤治療が終われば、毛乳頭からの指令によって再び毛母細胞が分裂して、一般的には治療終了後3～6か月で新しい髪が生えてきます。生え方がまばらで生え揃わない時期はパーツアイテムを活用しましょう。頭皮のたるみから毛穴が曲がり、くせ毛が生えてくることもあります。徐々にくせは直ってきますが、生え始めはくせ毛を生かしたベリーショートヘアを楽しむのもいいですね。



# 脱毛が始まる前に 準備しておくこと

## 自毛をカットしておきましょう

脱毛前に自毛をカットしておくことで抜け毛のストレス軽減になります。例えば長い髪が10本抜けた場合と、同じ量の短い髪が抜けた場合では見た目のボリュームも異なります。ロングヘアは抜けた髪が絡まりやすく、団子状に固まることも。また衣類についたり、部屋や浴室内に散らかったりするのもストレスを感じる要因になります。対策として、自分の気持ちの許せる範囲で自毛をカットしておきましょう。ロングヘアの方ならショートヘアの自分は想像しにくいと思いますが、お気に入りのヘアを短く切らなくてはならないと悲観するのではなく、脱毛前におしゃれなショートカットにすることで、新しい自分の魅力に気づいたり、自毛回復期をイメージすることもできます。



## ヘアキャップ着用がおすすめ

脱毛が始まったら、ヘアキャップ（紙製帽子）の着用をおすすめします。ご自宅で過ごしている時やお料理などをされる時、抜けた髪が落ちるのを防ぐことができます。就寝時には枕に髪がつかみません。室内用の帽子の内側につけておくと、帽子についた髪の毛の処理の手間が省けます。紙製なので、使用後はそのまま捨てることができ、脱毛時のお手入れにとっても便利です。



髪が抜けるのは悲しくショックなことです。あらかじめ準備しておくことで心構えができ、抜け毛のストレスやお掃除などの負担が軽減されます。

## “潔く丸坊主” はちょっと待って！

抗がん剤治療による脱毛の状態には個人差があります。中途半端に抜け落ちてしまった状態を見苦しく感じて「いっそのことなら丸めてサッパリ」とご家庭でバリカンなどを使って丸坊主に刈ってしまうかと考える方もおられるかもしれませんが、



ちょっと待ってください。もみあげ部分が残っていると、ウィッグを被った時にも自然になじみ、サイドを耳にかけるアレンジなどもできます。帽子を浅くかぶることもできるので、着こなしに役立ちます。

## 抜け毛を簡単にお掃除するアイデア

### 〈就寝時〉

ヘアキャップ着用のほか、枕に手ぬぐいを巻いておき、手ぬぐいごと抜けた髪を払うとさっとお掃除ができます。

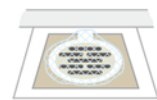
### 〈ココロクリーナー〉

衣類や寝具などについた髪は、ガムテープやココロクリーナーなどを使うことができます。



### 〈入浴時〉

髪を洗う時には、特に多量の髪が抜けます。排水溝に専用のネットや使わなくなったストッキングを被せておくと抜けた髪の毛の処理が簡単です。



# ウィッグの基礎知識 <1>

髪の色やスタイルだけでなく、毛髪や頭皮の素材もウィッグを選ぶ上で大事なポイントです。それぞれの特徴を知り、扱いやすいものを選びましょう。

## ◆ 素材別の特徴

素材	長所	短所
人毛	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ホットスタイリング(アイロンやホットカーラーなど)を素人でも気軽に行える</li> <li>● 摩擦による形状変化(縮れ毛)が発生しにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雨・雪・洗浄などで濡れるとスタイルが崩れる</li> <li>● 紫外線・洗浄で褪色(色あせ)する</li> <li>● 摩擦で断毛する</li> </ul>
ミックス (人毛+人工毛)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 人毛100%より再現性が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 人毛部分が褪色(色あせ)する</li> <li>● 非耐熱素材混合の場合は高温に弱い</li> <li>● 人工毛部分に摩擦による形状変化が発生する</li> </ul>
人工毛 「非耐熱」 PVC (ポリ塩化ビニル) アクリル・ナイロン	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 形状維持性が高くスタイルが崩れにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 摩擦による形状変化(縮れ毛)が発生する</li> <li>● 高温のリメイク(再セット)・修復できない</li> </ul>
人工毛 「耐熱」 ポリエステル	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 形状維持性が高くスタイルが崩れにくい</li> <li>● 摩擦による形状変化(縮れ毛)の修復可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 摩擦による形状変化(縮れ毛)が発生する</li> </ul>
人工毛 「コラーゲン」 たんぱく質繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ホットスタイリングを素人でも気軽に行える</li> <li>● 人毛に類似しているが、褪色(色あせ)しない</li> <li>● 摩擦による形状変化(縮れ毛)の修復可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 摩擦による形状変化(縮れ毛)が発生する</li> <li>● 雨・雪・洗浄などで濡れるとスタイルが崩れる</li> </ul>

## ◆ 劣化について

**人毛**  
主に加工(色調整のカラーリング、キューティクル除去など)された毛髪。  
紫外線・洗浄が原因による褪色(色あせ)や摩擦による断毛など使用過程での劣化が発生する。



紫外線により褪色(色あせ)します

**人工毛**  
合成繊維素材(PVC:ポリ塩化ビニル、アクリル、ポリエステル他)は、共通して摩擦による形状変化(縮れ毛)が発生する。  
耐熱性のポリエステルは高温アイロンでの修復加工に対応するので、縮れをストレートに修復・再セットできる。



ポリエステルは高温アイロンでの修復加工が可能

## ◆ 頭皮素材の特徴

### MONO素材

- 通気性がよく見た目も自然
- 劣化すると裂けたり、破れたりする



MONO素材

### ウレタン素材

- 厚みがあり丈夫な素材
- 通気性が悪く、蒸れやすい
- 劣化するとひび割れる



ウレタン素材

### レース素材

- 生え際が自然
- 劣化すると裂けてくる
- テープでのジョイントが必要

## ウィッグの基礎知識 <2>

### 脱毛期のお役立ちアイテム

#### ◆帽子+つけ毛

ワッチ（薄手のニット帽）などの帽子は、自宅や院内などリラックして過ごす時に最適。家事やゴミ出しなどちょっとした外出時にも便利です。帽子は肌にやさしい素材で締めつけのない楽なものを選びましょう。深く被ると表情がわかりにくくなるので、浅めに被ります。顔周りの髪がついたネット型のウィッグや、テープ型のパーツウィッグを足すとより自然なイメージになります。



#### ◆部分用ウィッグ（ハーフ・トップ・エクステンション等）

自毛回復期で周囲の髪よりも前髪の成長が遅く感じる方におすすめ。気になる部分だけに装着するため、フルウィッグに比べて軽量で、涼しく、手軽に使用できます。放射線治療による部分的な脱毛時にも活用できます。



ウィッグは治療中から自毛が回復するまでの長期間使うものなので、スタイルだけでなく機能性も十分に考えて選びましょう。



脱毛期・自毛回復期には、つけ毛や部分用ウィッグなどが役立ちます。ウィッグ購入時の気になるお金の話についてもご紹介しましょう。

### 大切なお金の話

実際にウィッグを使っている方々から寄せられたお金に関するQ&Aです。ぜひ参考にしてみてください。

**Q1** ウィッグの価格は幅広く、数万円から数十万円とありますが、何が違うのでしょうか？

**A** 素材や製法によって値段はさまざまです。実際に試着してみて、違和感のないものを選ぶことをおすすめします。価格の目安としては、1～2年間（ウィッグ使用の平均的な期間）に、美容室やヘアケア製品にどのくらい費やすかを想定し、その金額を参考に予算を決めるのがよいでしょう。個人差はありますが、5～10万円くらいを目安にされる方が多いようです。

**Q2** 「低価格製品は長持ちしない」と言われました。価格で使用期間は異なりますか？

**A** 「高いもの＝長持ちする」とは限りません。使用状況にもよりますが、ウィッグは消耗品です。毎日着用して2年ほどすれば、劣化や破損が少しずつ出てくると考えてください。

**Q3** レンタル制のウィッグの利用を検討していますが、経済的ですか？

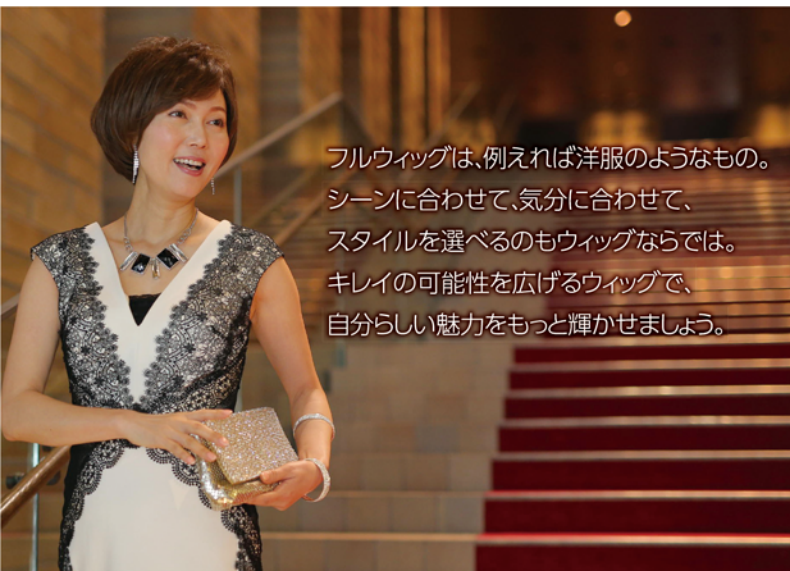
**A** 短期間であればリーズナブルですが、自毛回復期の髪の成長状況によりウィッグの使用が長期化する場合もあります。平均的な使用期間である1～2年で、レンタル総額を試算してみてください。

**Q4** まずは通販の低価格ウィッグを試してみようかと検討していますが、得策でしょうか？

**A** はじめはネット通販などで低価格商品、次に気に入ったものとお考えの方も多かもしれません。しかし、届いた商品がイメージと違い、また次のものを購入して、結局は高い買い物になっているケースも。サロンで美容師さんにカウンセリングしてもらいながら、自分らしいヘアスタイルのウィッグを選ぶのがよいでしょう。

# ウィッグで 私らしいスタイルを

治療開始から自毛回復期まで平均1~2年間ウィッグを使用します。自分の個性や好み、ライフスタイルに合わせたウィッグ選びを。



# 失敗しないウィッグ選び

ウィッグ選びは素材や製法も大切ですが、前向きな気持ちで毎日をご過ごせるようなお気に入りのスタイルを選ぶことが一番です。

## ウィッグ活用の考え方

「病気なんだから、できるだけ目立たないように、ウィッグであることが周囲にわからないように」と思いがち。ウィッグを「隠す」「補う」ためのものと考え「より自然に」「ばれないように」ということばかりについて悩んでしまいます。

治療中、キレイでいることはきっと元気の源になるはず。 「装い」をテーマになりたい自分をイメージしてみましょう。日頃のファッションや輪郭、骨格、好みに合うスタイルを第一に選んでください。

【隠す・補う】



【装う】



### ◆ 失敗しないためのポジティブキーワード

- 1 **かつら＝ハゲ隠し** と捉えない
- 2 **バレる・バレない** ばかり考えない
- 3 **慌てず・焦らず** よく比較・よく検討
- 4 **勝手な妄想** で悩まない

▶ 風で飛ぶ、お辞儀で取れるなど

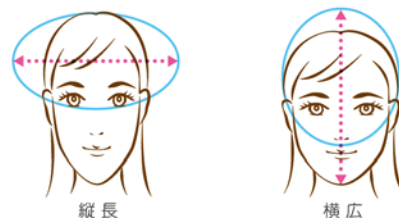


## ヘアバランスでイメージが変わります

### ◆ 自分の骨格・輪郭を知りましょう

頭の骨格には大きく分けて「縦長」「横広」の二つのタイプがあります。縦長はトップにボリュームをつけるとさらに面長に見えるので、横位置フォルムがベスト。横広はトップのボリュームで縦ラインが強調され、面長で小顔に見えます。

まずは、自分の骨格と輪郭のタイプを知りましょう。



### ◆ 顔と髪のバランスで若く美しく

顔と髪の面積を4:6にするのが理想的。目の位置が全体の中心よりもやや上になるくらいの比率です。顔のボリューム比率が高くなると、人の視線は目から下へ。そこには頬骨や肌のたるみなどエイジングサインがたくさんあります。前髪を作り、ボリュームをコントロールして、視線を目から上に誘導して、若く美しいルックスにしましょう。



エイジングサインが目立ちにくい

顔の面積比率が広いと相対する人の視線は下がりエイジングサインが目立ちます

# 脱毛中～自毛回復期の頭皮と髪のお手入れ

脱毛中も毎日シャンプーをして頭皮を清潔に保つようにしましょう。脱毛中や自毛回復期のお手入れが治療終了後の発毛や育毛に影響します。

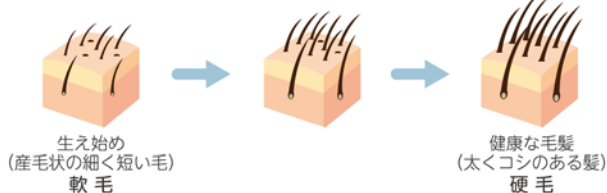
## 頭皮をいたわるシャンプーの方法

### ◆洗顔のようにやさしく洗う

脱毛中は顔を洗うのと同じように、たっぷりの泡でやさしく洗います。投薬終了後は細い髪が生え始めます。生え際などは、特に産毛状の髪が多いのでやさしく洗いねいに。



投薬終了後



### ◆泡立てネットを活用して

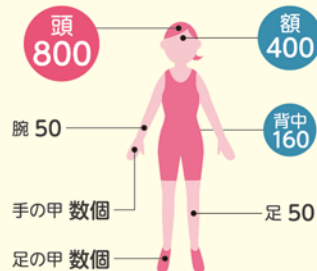
完全に脱毛するとシャンプーが泡立たなくなります。市販の「洗顔用泡立てネット」を活用すると、簡単にもっちりとした泡が作れます。たっぷりの泡でこすらず頭皮をいたわるように洗ってください。



### ◆頭皮のベタつきはシャンプーで解消

頭皮の皮脂量はおでこの約2倍。脱毛状態で頭皮のベタつきが気になる時は、スカルプケア系シャンプーがおすすめです。

[皮脂腺のおよその数(個/cm<sup>2</sup>)]



## 自毛回復期の傾向と対策

### ◆治療後の自毛回復傾向(発毛)

髪は1日に約0.3ミリ、1カ月で約1センチ、1年で約12センチ伸びます。治療後の回復は、前髪や頭頂部の成長が遅かったり、クセやうねり、白髪など元の髪質や髪色と変わる人もいます。(個人差があります)



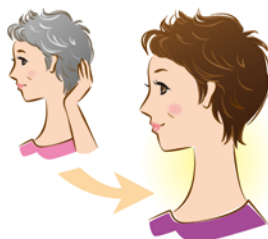
### ◆前髪の成長が遅いなら

周囲の髪をカットし、バランスを整えます。フルウィッグをお使いなら、前髪とトップがある程度、生え揃うまで継続して利用します。周囲の髪が伸びているなら、部分用ウィッグも役立ちます(P12参照)。



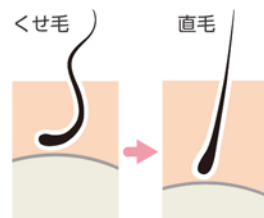
### ◆白髪が気になるなら

デリケートな時期の白髪対策にはヘアマニキュアが頭皮に負担も少なくおすすめです。家庭でできるカラートリートメントは手軽で経済的ですが、色の発色が製品毎に異なるので注意しましょう。また頭皮の状態に問題ある場合は控えましょう。



### ◆くせ毛が気になるなら

くせ毛の原因は脱毛中の頭皮のたるみから毛穴が曲がってしまうこと。髪がのびてくると、徐々にくせが直ることもあります。くせ毛を生かしたベリーショートヘアにチャレンジしてみるのもいいでしょう。また施術に十分な長さに伸びた場合はヘアサロンで縮毛矯正(ストレートパーマ)を試してみてもよいかもかもしれません。



毛根の角度のゆがみによってくせ毛は発生すると考えられています。

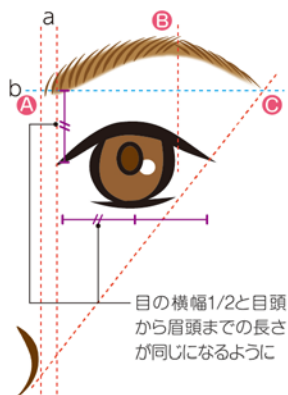
# メイクアップアドバイス

まゆ毛・まつ毛の脱毛、肌荒れやくすみで顔の雰囲気が変わってしまうことも。気になる部分をカバーし、いきいきと元気な印象になるメイクをしてみましょう。

## 自然なアイブロウ(眉)の描き方

まゆ毛が抜けてしまうと、どこから描いてよいのかもわかりません。まずは眉の位置を決めることから始めます。アイブロウペンシルとアイブロウパウダーを使って、ふんわりとやさしい自然な眉を。

- ①眉頭、眉山、眉尻の位置を決める。
- ②BからCまで上から下へペンシルを動かし、一本ずつしっかり描く。
- ③AからBまで、下から上にペンシルを動かして、やや隙間を空けて軽く描く。
- ④ペンシルより薄めのアイブロウパウダーを眉全体に重ねる。立体感が出て、落ちにくく、美しい眉をキープできる。



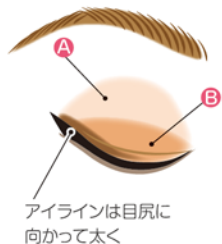
- A眉頭:小鼻あるいは目頭の真上を縦ライン(a)、目頭から目の幅の1/2の長さを上に伸ばしたライン(b)が変わるポイント。  
B眉山:黒目の外側の延長線上。眉のカーブが最も高くなる。  
C眉尻:小鼻と目尻を結ぶライン。

## アイメイクで目元をくっきり

まつ毛が抜けると、目元がぼんやりした印象に。アイシャドウとアイラインで目元を引き締めます。つけまつげをつけるのもよいでしょう。

### 【アイシャドウ】

- ①アイホール全体Aに明るい色をふんわりとのせる。
- ②やや濃いめの色をBに入れ、境目をグラデーションになるようにぼかす。
- ③一番濃い色を目のキワにライン状に入れる。



### 【アイライン】

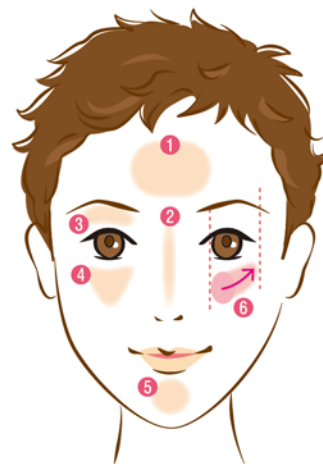
- ④③のアイシャドウラインに沿ってアイラインを。目尻に向かってやや太く描く。  
※アイラインはウォータープルーフタイプのものを使うと落ちにくい。

## 肌を明るく艶やかに見せるコツ

「隠す」よりも透明感を引き出し、艶やかな肌を作りましょう。コンシーラーとファンデーション、チークで明るくいきいきとした雰囲気仕上げます。隠しきれない肌の悩みにはP23で紹介しているカバーメーキャップをおすすめします。

- ①メイク下地を丁寧に塗る。治療中はシミが得意やすいので、UV効果の高い下地がよい。
- ②リキッドファンデーションを少量、薄くのばす。  
※パウダーファンデーションの場合は③のコンシーラーを先に。
- ③①～⑤の5か所にクリームタイプのコンシーラーをのせ、指で軽く叩いてなじませる。
- ④ルースパウダー(粉状おしろい)で全体の質感を均一に。③のポイントにハイライトを入れるとより明るく仕上がる。
- ⑤ニコッと笑った時、頬が一番高く膨らむ部分⑥にチークを。大きめのブラシで、内側から外側に向かってふんわりと。

- ①おでこに立体感
- ②鼻筋を通してメリハリUP
- ③まぶた全体を明るく
- ④目の下から逆三角ゾーンに広くぼかす
- ⑤あご先をシャープに見せる
- ⑥黒目内側から斜め上方向に



[OSHARE DOROBO代表]

アドバイスいただいたのは

クリエイティブディレクター 島田 真由美

一人の女性として「理想の女性像」を描くヘアメイクアップアーティスト。流されない独自のスタイルは美容界、ファッション界からも高い評価を得ている。

# スタイリングのアイデア

手術や治療の影響による下着やファッションに関するお悩みは工夫とアイデアで解決。体に負担のない、自分らしいおしゃれでいきいきと過ごしましょう。

## 術後、治療中の下着選びのポイント

手術直後  
～退院後

「術後はブラジャーを着けない」という声も聞きますが、歩いたり車に乗ったりした時の振動で痛みを感じます。前から人が歩いて来ただけで、ぶつからないかと不安になることも。これらを軽減し、身体を保護するためにもブラジャーを着用してください。

### ブラジャー選びのポイント

#### 【全摘・温存・乳房再建の方】

- 柔らかい素材で、着脱しやすいフロントホックタイプがおすすめ
- 特に脇の部分に痛みを感じやすい。裏地に縫い目のないものが肌や傷の圧迫を軽減できる
- 放射線治療中でも着用できる

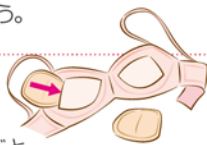


個人差はありますが、傷や痛みがおさまってくる頃です。全摘・温存・乳房再建など手術法の違いで悩みも異なります。痛みや違和感なく快適に過ごせることを重視して下着を選びましょう。

### ブラジャー選びのポイント

#### 【全摘の方】

- 外見の補正が必要
- 左右のバランスを整えるためのシリコンパッドとパッドが入られるポケット付きブラジャーやキャミソールを選ぶ



#### 【温存の方】

- 左右のバランスが整っていれば、今までのブラジャーをそのまま使ってもよい
- 左右差がある場合は専用のパッドで補正

#### 【乳房再建の方】

- 左右差を整えるブラジャーを選ぶ
- 再建した乳房を支えることで、痛みや重さといった身体の負担を軽減
- 乳房下降線に合わせたワイヤー入りブラジャーも最適

※岡山大学病院と大手下着メーカーの共同研究セミナーでもおすすめです。



「カノンコード代表」

プレストカウンセラー 岡いずみ

大手下着メーカー社員として大学病院との共同研究に参加後、乳がん患者に適した下着を専門的に対応するプレストカウンセラーとして活動している。

アドバイスいただいたのは

## お悩み別コーディネートアイデア

### ◆ 胸のライン変化が気になるなら

胸の形が変わってしまいタイトなワンピースが似合わなくなったなら、ゆったりとしたデザインのものを選んで。ロングネックレスで縦ラインを強調する、ベルトでウエストを絞るなどの工夫でスラリとした印象を演出できます。胸元の開きが気になるなら、キャミソールを重ね着を。トップスとのカラーコーディネートを楽しむのもいいですね。



### ◆ カーディガンや小物でアレンジ

手術の傷跡や治療後のリンパ浮腫などで、夏にノースリーブの服が着られなくなったという方も。カーディガンやジャケットを羽織ったり肩掛けにしたり、スカーフやストールをアレンジして気になる部分をさりげなくカバーしましょう。手術の傷跡はP23で紹介しているカバーメーキャップも効果があります。



# お肌の深い悩みには 「カバーメーカーキャップ」を

肌にまつわるさまざまな悩みをお持ちの方にメーカーキャップのアドバイスを行っている資生堂 ライフクオリティー ビューティーセンターの桜井奈緒美さんにお話を伺いました。

## ◆お肌の深い悩みをカバー

抗がん剤や放射線治療の副作用による肌の深い悩みには、カバー力の高いファンデーションをおすすめします。シミやくすみ、肌色変化などを補正して明るく健康的な顔色に。また手術の傷跡



など肌表面の凹凸もなめら

かにカバーできるので、体中の気になる部分に使えます。カバーメーカーキャップの上から、いつものメイクをすることもできます。

## ◆治療前と同じように日常を過ごすために

カバーメーカーキャップ用のアイテムは、さまざまな化粧品メーカーから発売されており、インターネットでも購入できます。資生堂では東京銀座のライフクオリティー ビューティーセンターを中心に全国の化粧品専門店やデパートなどで専門の教育を受けたスタッフがアドバイスを実施しています。カバーメーカーキャップにより、気持ちが前向きになったり、外出の機会が増えたり、治療前と同じように日常を過ごすためのお手伝いをしています。

資生堂ライフクオリティー ビューティーセンター  
<http://www.shiseidogroup.jp/slqc/>



### アドバイスいただいたのは

株式会社 資生堂  
[資生堂ライフクオリティー ビューティーセンター]  
Makeup Carist 桜井奈緒美さん

ほんの少しのカバーメイクで、治療の副作用による外見変化のお悩みを軽減することができます。資生堂は、患者さんが自分らしい毎日を過ごせるようサポートいたします。ぜひお気軽にご相談ください。



# 体験者インタビュー ❖ キレイと笑顔のチカラとは

## 大好きな歌をうたうことで 自分らしさを失わずにいられた

若松 美恵子さん  
(40代)

抗がん剤治療中は、副作用や体調を気にしながらの毎日で“がん患者である自分”を強く意識せざるを得なくなります。病気を受け入れ、きちんと向き



治療を終えた今も、仕事の傍らライブ活動を継続中

合うことは必要ですが、そんな中でも自分らしさを忘れないことが前向きな気持ちを生み出すと思います。私が自分らしさを失わずにいられたのは、一番好きなことを続けられたから。幼い頃から音楽が好きで、以前からジャズボーカルの勉強をしていました。治療中も体調のよい時はレッスンを受けたり、ジャムセッションに参加したりするのが何より楽しみでした。そんなある時、ライブをやってみないかというお話をいただき、自分自身を励ますようなつもりで思い切って挑戦することに。初ライブは、最後の抗がん剤投与の2週間後。体



初ライブはウィッグ姿で

調は最悪で、髪もまゆ毛もまつ毛も抜けたままでしたが、素敵なウィッグとメイクでドレスアップし、大切な人たちが見守ってくれる中、大好きな歌をうたえたあの時間は私の宝物であり、生きるチカラになりました。

## 振袖に似合う華やかウィッグで 一生に一度の成人式を迎えられました

Sさん  
(20代・大学生)

振袖を購入した直後に急性白血病を発症。抗がん剤で自慢のロングヘアも抜けてしまい、成人式には参加できないと諦めていました。そんな時、担当サロンから着物に似合うアップスタイルウィッグの提案があり20歳まで生きられた証にぜひ振袖を着たいと思ったのです。薬の副作用による顔のむくみや赤みが目立たないよう輪郭をカバーし、襟足に違和感がないウィッグをお願いしました。自然で華やかなヘアスタイルに振袖姿で成人式を迎えられたことは一生の思い出になりました。



## メイクして、おしゃれして キレイになることが元気の源

Yさん  
(50代・主婦)

入院していた病院内のサロンで脱毛前から色々と相談に乗ってもらい、ウィッグも購入しました。治療中も毎日ウィッグをつけ、メイクして、オシャレをして過ごしました。体調の良い時にはコーチを務めているバスケットボールチームの練習やバンド活動、積極的に海外に一人旅にも出かけました。気に入ったウィッグを「素敵ね」「似合ってるね」とほめられると嬉しくて体調もよくなったように思います。家に引きこもらず、キレイにしてどんどんお出かけすることが元気の源になりますよ。



## 憧れのヘアスタイルで 明るく前向きな気持ちに

Sさん  
(40代・ライター)

「ウィッグだとばれたらどうしよう」「変なヘアスタイルになったらどうしよう」という不安がありました。友人の紹介で私らしいウィッグを持つことができました。肩の上くらいの長さで毛先にワンカール、自毛ではできなかった憧れのスタイルです。とても明るく前向きに気持ちになり、ライターの仕事も支障がない範囲で続けることができました。家族や友人、仕事の取引先の方々など、私の回復を待っている人たちがいるから、つらい治療も乗り越えられたと思っています。



## 大切な家族のため 自分自身の笑顔を取り戻すため

Hさん  
(50代・看護師)

自己免疫疾患型脱毛になり、テレビCMで見た数社の増毛法で数百万をしましたが、髪は生えず絶望的な気持ちでした。ウィッグには抵抗があったものの、当時小学生だった息子につらい思いをさせないため、看護師として周囲の方々に不快感を与えないため、私自身の笑顔を取り戻すために使ってみようと。ウィッグにしたら、人の視線を気にせず、自分らしく過ごせるようになりました。治療中の方にもウィッグでおしゃれを楽しみながら、笑顔で毎日を過ごして欲しいと願っています。



## 美しく自分らしく過ごすために

治療中は体調も心も不安定な状態になりがち。

無理はしなくいいのです。

自分らしく、前向きな気持ちで過ごせるといいですね。

### 病気を受け入れること

#### そして、自分の力で治せると信じること

まずは病気を受け入れ、きちんと向き合うこと。そして、病気を治すのは医師ではなく、自分自身だと気づくことが大切です。治療を登山に例えて考えてみましょう。「持ち物はこういうものを準備して」「このルートが安全」などと、知識を元にアドバイスするのが医師であり、その情報をもとに山に登るのは患者。体調を整え、入念な準備をして、自分の足で一步ずつ登るしかありません。治療も同じです。自分一人で思い悩まず、医師に相談したり、意見を求めたりしながら、自分の力で治せると信じてください。

### 自分らしくいきいきと過ごしていれば元気も出てくる

がん治療中は、不安や焦りがつきもの。些細なことでもつらく悲しい気分になることもあるでしょう。それが「自分の力で治せる」という気づきを阻むこともあります。自分らしくいきいきと過ごせるように気持ちをチェンジしてみましょう。好きな音楽を聴く、歌をうたう、本を読む、おしゃれをする、旅行に行く、友だちとおしゃべりする…なんでもいいのです。気持ちを切り替えるスイッチは人それぞれ。好きなこと、気持ちが明るくなることをやってみてください。笑顔が増え、人との関わりも広がり、自然と元気が出てきます。

### 医療と美容、どちらも病気克服に欠かせない要素

医療と美容はどちらも病気を克服するには欠かせない要素です。手術や抗がん剤治療の副作用で、自分らしさを失ってしまい健康な人たちや病気になる以前の自分の姿と比べて、外見の変化に心が沈むこともあるでしょう。「治療中は我慢するしかない」と諦



めず、副作用による変化をうまくフォローしながら、新たな魅力を引き出すようなおしゃれに挑戦してみましょう。外見だけでなく内面にまで輝きを与え、生きるエネルギーを生み出します。

### おしゃれを楽しんで さあ、お出かけしましょう

例えば、気に入ったヘアスタイルのウィッグを使うことも、自分らしさと自信を取り戻す大きな原動力になるはず。「そのウィッグ素敵ね」「よく似合っているよ」そんな周りの人からの言葉も嬉しいものです。心にも彩りが添えられ、積極的に外出しよう、人と会おう、これまでとは違う何かをやってみようという可能性が広がります。前向きな気持ちがどんどん芽生え、免疫力もアップするかもしれません。体調のよい時は、普段通りに仕事や家事をしたり、おしゃれをしてどんどんお出かけしましょう。



【e-クリニック】  
医師・医学博士 岡本 裕

脳外科専門医として悪性腫瘍の治療・研究に取り組んだ後、細胞工学センターでがんの免疫療法、遺伝子治療の研究を行う。従来の医療・医学に疑問を抱き、仲間の医師たちとNPO「21世紀の医療・医学を考える会」e-クリニックを創設。がん患者にとって有意な情報を発信している。

アドバイスいただいたのは

# 美と心の健康を支える ヘアウェアビューティプログラム HAIR WEAR BEAUTY PROGRAM (HWBP)

## ヘアウェアビューティプログラムとは?

ウィッグの提供を通じて、さまざまな立場の女性たちのヘアビューティーに「役立つ」ことに取り組んでいる団体です。例えば、抗がん剤治療や加齢による脱毛に悩む方々に、ヘアファッションを通じて心のケアとライフエナジーを高めるお手伝いをしています。また、美容師への技術教育活動・地域社会への広報活動を実施し、必要とされる方に役立つ情報が届く環境づくりに努めています。

## セミナー&美容講習活動 (患者様・医療者対象)



## 認定スタイリスト育成活動 (理美容師対象)



『がん治療女性のための BEAUTY&SMILE サポートブック』  
掲載内容に対するご質問・お問い合わせ、ウィッグ、脱毛ケア  
に関するご相談はこちらへどうぞ。



# HWBP 髪のお悩み「web相談室」



相談  
無料

予約  
優先



治療に伴う脱毛や年齢と共に変化する髪の状態(薄毛・細毛)など「どこに相談すれば良いかわからない」という皆様の声にお応えするウェブ相談室です。インターネットに接続できるPC・タブレット・スマートフォンと電話があれば利用できます。頭皮・脱毛ケア・ウィッグに関する知識と対応経験豊かなヘアスタイリストがアドバイス致します。



対応は全てご予約制となります。  
HWBPホームページ・電話までお気軽にお問い合わせください。



一般社団法人  
HWBPヘアウェアビューティプログラム  
☎ 0120-966-965  
<http://hairwear-bp.com>



web相談室