

☆抗がん剤の副作用について～その5～脱毛について☆

毛髪は、毛根部の細胞が活発に分裂を繰り返しているため薬剤の影響を受けやすく、副作用が現れやすいところ です。

脱毛は、少しずつ薄くなる方もいれば、1～2 ヶ月後に急に抜ける場合もあります。多くの場合は治療後 2-3 週後にあらわれやすいといわれています。髪だけではなく、まゆ毛・まつ毛・体毛が抜けることもあります。

人によって程度や発現時期は異なりますが、毛根が消滅してしまうわけではないので、治療が終われば髪は生えてきます。新しく生えてきた髪は、元の髪とは違う髪質や髪色になることもあります。

脱毛は、個人差はありますが、回復する副作用です。薬剤の種類、投与量、投与経路、スケジュールなどによっても変化します。

今回は、脱毛に関する日常生活の注意を紹介します。脱毛のしくみを知って、髪を上手にカバーしましょう。

<日常生活上のポイントについて>

シャンプー

よく泡立てて、指の腹でいたわりながら洗うこと。やさしい成分のシャンプー（ベビー用、敏感肌用など）を選んだり、お湯で薄めたりする工夫も大切です。

スタイリング・パーマ・カラーリング

ドライヤーは、1カ所にあてすぎず、低温でゆっくりと乾かしましょう。ヘアブラシは毛先の軟らかいものを選ぶと、髪や頭皮に負担がかかりません。

刺激を受けやすくなっているのでパーマやカラーリングは控えた方がよいでしょう。

ヘアスタイル・ファッション

治療前にあらかじめ短めに髪をカットしておくこともおすすめします。髪が薄くなっていくのがわかりにくいえ、シャンプーや掃除の時に、抜け毛が気になりにくくなります。

散らばった髪の毛を片付ける場合は、ガムテープなどを利用すると便利です。

洋服は白や淡い服は避け、黒や濃い色を選ぶと、抜け毛があまり目立ちません。

帽子やバンダナ、かつらなど、上手に取り入れていきましょう。



かつらについて

かつらは前もってお店で相談しておく、普段通りの髪色や髪型に合わせられます。

レンタルを利用するのも一つの方法です。サイズは髪が抜けると頭の周囲が小さくなることも考慮してください。気分を変えて新しいヘアスタイルに挑戦してもいいでしょう。

帽子について

帽子は肌当たりが柔らかくむれにくい、綿100%がおすすめです。適度な薄さで締め付けすぎないものを選ぶと、室内用や就寝用としても役に立ちます。

* 外来化学療法室には、かつらのパンフレットがありますので、お気軽に看護師に声をかけてください。

文責:看護師 杉山、船谷、大館 薬剤師 関根