



アピアランスケアとは？



抗がん剤をはじめとする薬物療法の副作用や
外科手術などで**外見の変化**がもたらす患者さんのストレスを
軽減するためのケアです。
今回は抗がん剤治療中の脱毛とお肌のケアについてお話します。

アピアランスケアって
なあに？



企画担当
順天堂大学練馬病院
がん化学療法看護認定看護師
伊代野 佐知子
がん治療センター

髪の毛のこと

脱毛中

お手入れって
どうすれば・・・



Q & A

髪の毛のこと

Q どのくらい抜けるの？

脱毛の程度は**お薬の種類**や**個人差**によって異なります。
多く抜けやすいお薬でも、まだらに残る方が多いです。



Q 頭皮ケアは？

泡立てたシャンプーで優しく洗いましょう。
洗い流す時は、優しく、シャワーの勢いに注意！



髪のこと



お手入れって
どうすれば…



Q & A

Q 低刺激のシャンプーが良いの？

今まで使っていたシャンプーで大丈夫。

刺激が強い場合は、**ノンシリコン**や**低刺激**のものに変えてみましょう。



Q かゆみや湿疹がある時は どうしたらいい？

医師・看護師・薬剤師へ相談して
みましょう。



髪の毛のこと



お手入れって
どうすれば…



Q & A

Q 髪は染めてもいいの？

髪が伸び、長さのある時期に
カラーリング剤の**パッチテスト**をしてみましょう。
問題なければ、染めても大丈夫。



Q 育毛剤は使ってもいい？

育毛剤の効果は実証されていません。
使いたい場合は、**医師に相談**してみましょう。



Q & A

髪の毛のこと



Q ストレートパーマは
かけていいの？

髪がある程度伸びて、パーマ液
が染みなければ染めても大丈夫。



Q くせ毛は治るの？

一過性のものと言われています
が、個人差があります。





肌色のこと



Q 肌の色が黒くなったり、くすんで見える原因は？

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、
メラニンを生み出す細胞が活発になったりすることで起こる
と考えられています。

また、体調によって顔色も変化します。



ポイント



スキンケアの基本：清潔・保湿・保護



日焼け（紫外線）を避ける



お化粧で
カバーしよう





ポイント



1

ファンデーション

顔色の悪さ・シミなどをカバー

- ★ 白浮きする場合は、明度を1～2段階低い色を
- ★ 濃いシミや黒ずみなどはよりカバー力の高いファンデーションを



2

コンシーラー

薄いシミ・くすみなどをカバーしたい部分に
使用するには部分用ファンデーション
(コンシーラー) がおすすめ



自分の肌に合った色やタイプを選ぶことが、きれいにカバーするポイントです♪





3 化粧下地

★ 肌色全体のカバーや化粧のりや持ちを良くするためにコントロール効果のある化粧下地を使う



4 頬紅

- ★ 顔色が明るくなり、肌のくすみやシミをカバー
- ★ ピンクやオレンジなど肌馴染みの良い色を選ぶ
- ★ 自然な血色に頬の中央に塗る
- ★ 化粧をしない男性にも効果的



5 口紅やリップ

- ★ メイクができない体調の時に塗るだけで血色が良く見える



自分の肌に合った色やタイプを選ぶことが、きれいにカバーするポイントです♪



アピアランスについての当院での相談窓口

「がん相談支援センター」でも相談できます。
臨床心理士や看護師が相談をお受けしますので、
お気軽にお問い合わせ下さい。



03-5923-3247 (直通)



平日 9:00～15:00 (土日祝除く)



練馬区

アピアランスケア 費用助成事業



がん患者や脱毛症の方へウィッグ等の購入費用の助成があります。
詳しくはQRコードもしくは練馬区健康部健康推進課健康づくり係へ。
他の自治体でも実施されていることもありますので、
各自治体へご確認ください。



助成の対象となる例

✓ ウィッグ(かつら)

- 医療用ウィッグ
- 部分ウィッグ
- ウィッグ用ネット など



✓ 頭皮冷却用キャップ

- 化学療法時の
頭皮冷却用キャップ
など



✓ 冷却用グローブ

- 化学療法時の
冷却用グローブ
など



✓ 弾性着衣 等

- 弾性着衣 (スリーブ・
グローブ・ストッキング等)
- エピテーゼ・補整下着 など



✓ 補整具など

- 帽子・ターバン
- 乳房補整具
- 眉毛・まつ毛用品 など



※助成の対象品目や金額は、制度により異なります。

一人で悩まず、
気になることは
お気軽にご相談ください。

