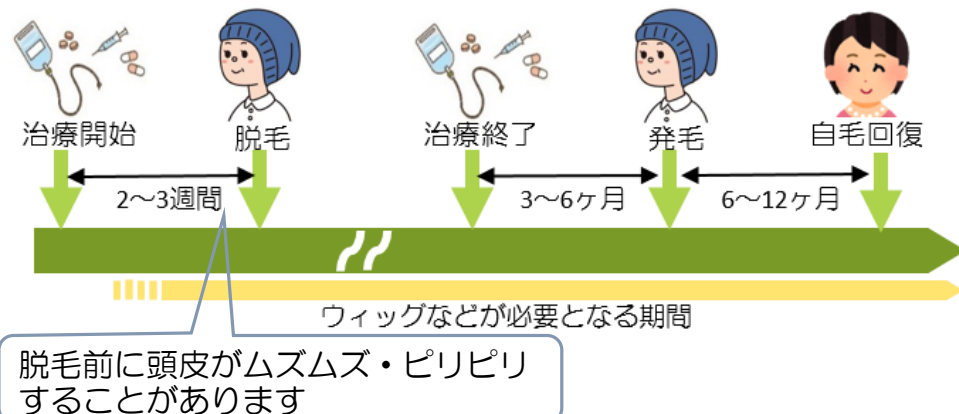


脱毛から再発毛まで

- 脱毛は頭髮だけでなく眉毛、まつ毛、鼻毛、ひげ、わき毛、陰毛などにも起こります
- 脱毛は通常一時的であり、抗がん剤治療が終了すると徐々にもとに戻ります
生え始めは毛髪の質が変わることがありますが、これも通常は一時的なものです

脱毛から再発毛までの目安 ※個人差があります



頭髮のケア方法

頭皮やウィッグはいつも清潔に保ちましょう

髪の長い方は、脱毛前に少し短め（ショートヘア）に散髪しておくくと絡みにくく、抜け毛の処理がしやすくなります

洗髪

- 脱毛後もシャンプーは必要です
シャンプーをして頭皮を清潔に保ちましょう
- シャンプー剤は自分の肌に合ったものを使いましょう
(治療前から使用しているものでかまいません)
- リンスやコンディショナーは不要です



ウィッグ（かつら）

ウィッグ選びの3ポイント

- ①自分に合った価格で（数千円～）
- ②自分に合う使い心地、使いやすさ
- ③自分がいいと思う髪型、スタイル

「自分に合った」
がポイントです！



バンダナ・帽子

- 帽子やバンダナだけでも脱毛はカモフラージュできます
また、脱毛時の毛の飛び散りを防ぐこともできます
- ウィッグよりも手軽な「毛付き帽子」というものもあります

ウィッグの種類には人毛、人工毛、混合毛があり、それぞれに良い点・悪い点があります
慌てずにあなたの条件に合うものをじっくり選びましょう

※ウィッグのお手入れ方法は、毛髪の素材により異なります
購入したお店に聞いたり、調べてみましょう

眉毛のケア方法

眉毛の脱毛は描くことで十分カモフラージュできます
普段眉を描く習慣のない方は、脱毛前から練習しておくとい良いでしょう



ケアポイント

- 脱毛前に正面、横向きの写真を撮り、もとの眉の位置や形がわかるようにしておくとい良いでしょう
- 道具はドラッグストアやネット通販などで簡単に購入できます
- 化粧品の中には、水や汗で簡単に落ちないものもあります（ウォータープルーフ）
メイクをしたらメイク落としできちんと落としてスキンケアをしましょう



～眉毛のケアに必要な道具～

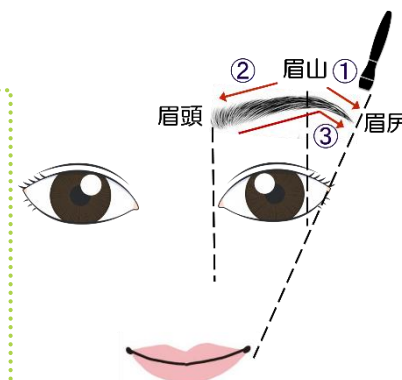
- アイブ로우ペンシル ①
(やわらかい芯がおすすめ)
- アイブ로우パウダー ②
(暗めの色を選びましょう)
- 眉毛をとかすブラシ ③
- 顔全体がみえる鏡



～眉毛の描き方の例～ 自分のやりやすい方法でOK！

顔の正面に鏡をおく

- 眉頭、眉山、眉尻の位置に目印の点を描く
- 眉山から眉尻までを描く (①)
- 眉山から眉頭に向かって描く (②)
- 眉尻の足りないところを描く (①や②)
- 全体の濃さを確認しながらブラシでぼかす (③)



まつ毛のケア方法

まつ毛が抜けると、目にほこりなどのゴミや汗が入りやすくなります
ちょっとした工夫でまつ毛の脱毛もケアやカモフラージュができます



ケアポイント

- メガネをかけることで、ほこりやゴミの侵入を防ぐことができます
- フレームのあるメガネは、視線がフレームの方に行くため、まつ毛が脱毛しているという印象を持たれにくくなる効果があり、おすすめです（黒などはっきりした色が効果的です）
- まつ毛のあった位置に細く黒や茶色の色を入れると目元が引き締まった印象になります
色を付ける道具（アイライナーやアイシャドウ）を用意するのも良いでしょう
- 付けまつげを取り入れても良いでしょう（練習により上手にできるようになります）
長さを1/3程度にカットして、目尻だけポイントで付けても十分にカモフラージュできます



眉毛・まつ毛
脱毛後のイメージ



眼鏡使用時のイメージ



眼鏡・アイメイク使用時の
イメージ

眼鏡は男性でも取り入れやすいです

～AYA世代支援チーム～