



認定看護師通信



最近の化学療法室での出来事です。ウィッグのサンプルを見て…

2013年3月発行
Vol.4



「ここにこんなのがあったのね。」
「ここで見ておけばよかった…」
「家に帰ってから髪の毛が抜けて慌てて買いに行ってきた。こっちの方が随分安かった」

そこで今回は、「脱毛のケアとウィッグについて」お知らせします

治療前の準備と頭髮・

頭皮の知識

- * 抗がん剤投与開始から2~3週間後に脱毛が始まり投与終了後3カ月ほどで自髪の毛の再生が始まる
- * 短くカットしておく(脱毛の量が少なく感じられる、毛の絡みを防ぐ)但し、短くしすぎると帽子や衣類に付着した際取りにくくなるので注意する
- * 綿製品などの帽子を着用すると頭部の保護や脱毛した髪の毛が散らばらない
- * 頭皮のマッサージや育毛剤は血行を促進するので避ける
- * ウィッグの準備

シャンプーの選び方、方法、

- * 治療中は頭皮が敏感になり、抵抗力も落ちているので香りの弱い、低刺激のシャンプーで洗う(リンスインシャンプーやしっとりするタイプは頭皮に残留する危険があるので避ける。又、バビシャンプーも避ける)
- * 脱毛期は頭皮を清潔に!(毎日汚れを落とす事が重要)
- * ぬるま湯(シャワー)で2分程度流すと70%の汚れは落ちる(体調が良くないときはお湯だけでもかなりきれいになる)
- * シャンプーを手の取り柄で泡立てネットを使って泡立て指の腹で優しく洗う。頭皮はこすらず髪の毛の根元から指を通して毛先に向かって滑らせるように泡を移動させる(リンス、トリートメントは不要)
- * シャンプーの洗い残しがあると頭皮を痛めるためぬるめのお湯で十分にすすぐ(お湯は熱すぎると必要以上に血行を促進させる)
- * 頭皮は濡れたままにせず柔らかいタオルで地肌をこすらず優しく拭き取る(濡れたままだと空気中の雑菌がつきトラブルの元!)
- ドライヤーは高温を避け始めは冷風で使用する
- * 治療中の正しいケアが発毛時に大切になる



ウィッグについて(作り方の違いと特徴)

* 既製品

- ・スタイルがある程度決まっている
- ・サイズの調整ができるものとできないものがある
- ・比較的安価なものからある
- ・購入した日から使うことができる

* セミオーダー、フルオーダー

- ・スタイルや色、毛質などを自由に選べ、希望通りのヘアスタイルを目指すことができる
- ・自分の頭の型をとって合わせるので、フィット感がある

- ・価格は高め、手元に届くまで約1~3カ月かかる

* 自分にとってどのようなものが良いかよく検討する



ウィッグのサンプルが3種類(2社)置いてあります。実際に見たり、試着して参考にして下さい。

外見の変化による精神的苦痛や不安に対して脱毛前からセルフケアに向けた指導を行う必要があります。何かあれば化学療法室又は PHS:8302 までお気軽にご連絡ください

文責: 森田茂美