生活の工夫カード（8）

脱毛に備えるために

脱毛が始まる前にできること

・髪は事前に切っても、切らなくても大丈夫です。

髪が散るのが嫌な場合は事前に短くしてもよいでしょう。

脱毛しているときの洗髪で髪が絡まないよう、すくように洗うとよいでしょう。

・髪の抜け始めは、使い捨てタイプのキャップがおすすめです。

床に髪の毛が飛び散るのを防いだり、寝るときにかぶると、布団や枕に髪の毛がつきにくいので便利です。

キッチン用の深型水切りストッキングネットを代用する方法もあります。

アピアランス支援センター資料もご参照ください
「KNOW HOW TO頭の脱毛編①」QRコード

脱毛中のケア

・頭皮ケアについて

特別なシャンプーに変える必要はありません。
洗顔料やボディソープで洗っても構いません。
地肌を清潔に保ちましょう。
育毛剤の使用は、治療が終わってからにしましょう。

・眉毛・まつ毛・鼻毛なども脱毛します。

鼻毛がないと、鼻の中が乾燥し粘膜がいたみやすくなるため、外出時はマスクを使用するとよいでしょう。
まつ毛がないと眼にごみが入りやすいので、外出するときは、だてメガネやサングラスの使用もよいでしょう。

眉毛やまつ毛がないと顔がぼんやりとした印象になりますので、アイブロー・アイライナー・アイシャドーやフレームの濃いメガネなどを使って目の印象をカバーする方法もあります。

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5