

こっこさんが見つける

# MY STYLE BOOK



# 治療に取り組むあなたへ

チャームポイントのハートのぼうし。



ひとりひとり違う、私たちの容姿や洋服。

いつのまにか、「自分らしさ」や「気持ち」を表すものになっていたりします。  
場面や相手によって、装いを変えたり。

この本では、がん治療中に多いお悩み、髪の状態の事をお伝えします。

落ち着かない気持ちも、当然です。

あらっ。



髪や眉などのパーツが変化すると、なんだか落ち着かない気持ち。

今まで自分を守ってくれていたまつ毛の力に気付いて、驚いたり。  
自分は自分のままなのに、外見につられて気持ちも変化したり。

そうした思いは、とても自然なことです。  
男性も女性も、どんな年齢のひとも。

# 髪の状態を体験した先輩の声。



「髪が抜けます」といわれたとき、いろんな思いが浮かびます。  
病気や治療のこと、これからの生活のこと・・・。  
考えることが、いっぱい。

何とか受け入れようと自分を鼓舞しても、  
脱毛のことまで気が回らないこともあるでしょう。

# 対処法は、ひとそれぞれ。

外見の捉えかた、時間のかけかたは、ひとそれぞれ。  
いつも変わらないスタイルをキープしたいひともいれば、  
簡単でシンプルが一番！というひともいるでしょう。

大切なことは、ストレスなく取り入れられる、暮らしに合った方法を選ぶこと。  
そして何よりも、好きなことや楽しみを我慢しないでいいこと、だと思います。



治療中も、ハッピーな日々を送れるように。  
一緒に準備していきましょう。



# わたしの準備ノート

準備することで、  
不安がやわらぐことも。



ひとまず深呼吸。

## 髪の状態について、治療スタッフにきいてみる。

お薬の種類や治療期間によって、脱毛の程度が違います。  
治療スタッフに尋ねてみましょう。

- 私の治療では、どの程度の脱毛がおこりますか？
- いつから始まりますか？

**Memo**

↓  
ウィッグの利用を  
考えてみようかな。

## ウィッグをいつ使おう？予算は？ イメージしてみる。

高価なものがじっくりくるとも限らないものです。  
使う場面や無理のない金額を想像してみましょう。

**Memo**

毎日使いたい or 大事なときのおしゃれ用？  
できるだけお金をかけない or 予算に余裕あり？

↓  
どうしたらいいのかわからない。

## 相談窓口を活用！

在庫がある商品ならすぐに購入できるので、買う前にいちど相談しても間に合います。

**Memo**

- がん相談支援センター \_\_\_\_\_ さん
- 病院で相談できるスタッフ \_\_\_\_\_ さん

↓  
そのままでも  
いいかも。

## いま考えている方法で 過ごしてみる。

帽子などで頭を保護して、  
ウィッグは使わないという選択  
もあります。  
困りごとがあればスタッフまで。

↓  
情報がほしい。  
困った。

# ウィッグえらび 3 ポイント

## 1. かぶり心地

サイズ表記があるウィッグもありますが、品物や頭の形によってかぶり心地は異なります。できれば試着してみましょ♪

「ぴたっとフィットが落ち着く」「すこし余裕がある感じが好き」など、好みもあると思います。内側の触り心地は、インナーキャップなどで調整できます。

## 2. 自分なりの予算

ウィッグの価格は、数千円から数十万までかなり幅があります。金額の違いは、素材や縫製のしかたなどによるものです。洋服と同じで、金額とじっくり来るかどうかは比例するとは限らないもの。自分なりのご予算で選んでくださいね。



## 3. いい感じ！と思えること。

個性あるファッションも、堂々と着こなしている人って素敵ですよ。自分がいいと思えるものだと、自信をもってふるまえるのかもしれない。今までと同じ髪型にこだわる必要もなく、これを機にイメチェンするひとも。今の気分で「いいな」と思えるスタイルをみつけてくださいね。



# 治療と髪のカレンダー

一般的に、抗がん剤や放射線治療を始めてから2～3週間後に脱毛が始まります。治療を終えて3～6ヶ月たつと、うぶ毛のような優しい髪の毛が生えはじめて、8ヶ月～1年ほどでほぼ回復します。

すぐには脱毛しません。

10日～20日

治療が  
決まったとき

抗がん剤投与  
スタート

髪の毛の症状が  
はじまる

## ヘアカット

ロングや髪が多いかたは、カットしておくとお手入れが楽です。

## 脱毛グッズを準備

抜け毛をキャッチする使い捨てキャップなど、便利グッズもあります。すぐに購入できるので、慌てなくて大丈夫！

## ウィッグを準備

自分の好みや、予算は？十分間に合います、まずは情報収集してみましょう。

予算

試着

お好みで  
カット

## 眉・まつげの カバー方法を チェック

髪よりちょっと遅れて脱毛がはじまります。

髪の毛の量にあわせて  
ウィッグを調整しても  
GOOD！



始めのころは、部位によって生えるペースが違ったり、元々の髪質が違う髪が生えてくることがあります。

1~2ヶ月

8ヶ月~1年

抗がん剤治療  
おわり

発毛

髪が回復

産毛

ベリー  
ショート

ウィッグをつかう期間

お出かけはおしゃれ用、くつろぎ  
タイムはタオルぼうし...など、  
使い分けてもいいですね♪



タオルぼうし



髪型を  
ととのえる



どうして脱毛するの？すぐ生えないの？

## 髪のコイル

ひっぱって抜いちゃイヤ〜ン！

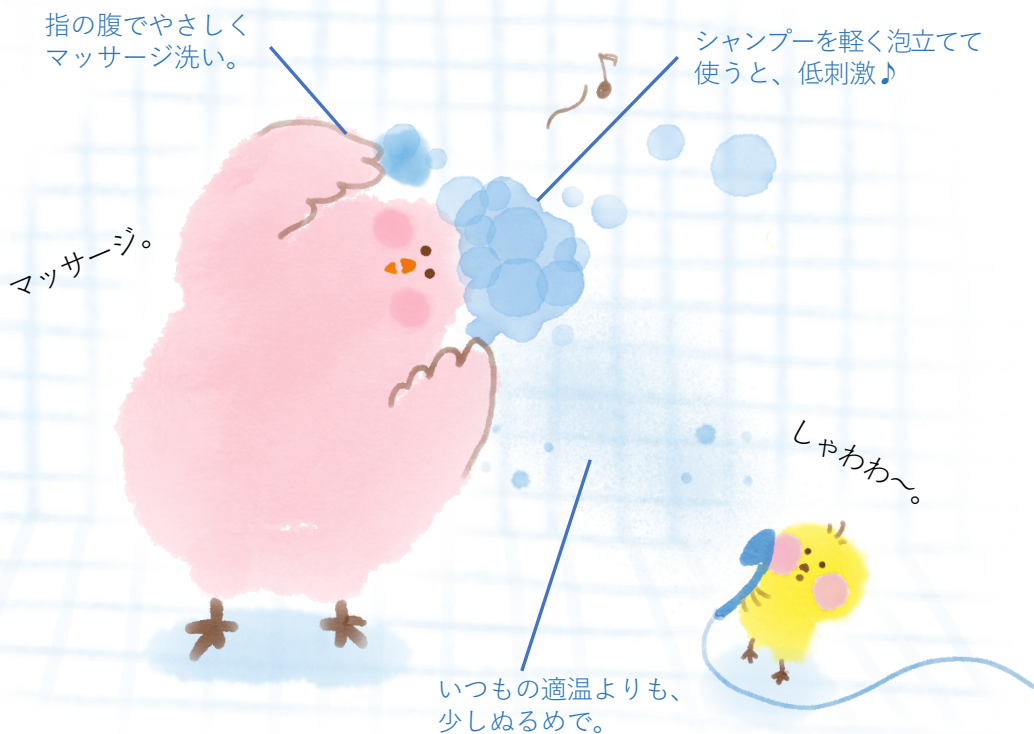


わたしたちには、体毛を作る「毛母細胞」があります。毛母細胞は、成長期とお休み期間のサイクルを繰り返しながら、せっせと働いています。その成長速度はからだの部位ごとに違い、なかでも特に活発に細胞分裂しているのは、髪のコイルです。

抗がん剤は活発に分裂する細胞に作用してくれるお薬なので、成長期の毛母細胞が影響を受けやすく、脱毛するという仕組みです。その後の発毛も、毛母細胞の成長サイクルにあわせて生えてきます。

生え揃うまで数ヶ月・・・と聞くとゆっくりに感じられますが、実は、毎日ずっと繰り返されている大切なサイクルなのです。

# じつは大切、頭皮ケア。



シャンプーの手間が省けて楽ちん！と言いたいところですが…  
脱毛中も頭皮はがんばって皮脂を出したりと活動しています。

皮膚や毛根の健康を保つため、優しくお手入れしてあげてくだ  
さいね。ゆっくり過ごしたい日は、ホットタオルで拭くだけでも  
サッパリします。

# ウィッグが欲しいと思ったら？

## 既製品

(レディメイド)

髪型がセットしてあり、そのまま使えます。在庫があればすぐに入手できますし、リーズナブルなものが多いです。サイズ調整のベルトがついているものもあります。

## セミオーダー

既製品ですが、頭の形にあわせて店頭でインナーを縫ったりカーラーを付け直すなど、より似合うようにスタイリングしてもらええるお店もあります。病院まで出張してくれるお店もあります。

## オーダーメイド

専門のメーカーでプロが採寸して作ります。フィット感や元々の髪型の再現度は高いです。その分、出来上がるまでに1か月ほどかかります。病院まで出張してくれるお店もあります。

	医療用ウィッグ 専門店 <b>P12-14</b>	その他店頭販売 雑貨店など	通信販売	レンタル <b>P.15</b>
サイズ調整	○	△	○ (自分で調節)	○ (自分で調節)
似合わせカット	○	△	△ (宅配・美容院)	△ (宅配・美容院)
プライバシー配慮	○	△ (お店による)	○	○
病院への訪問	○ (対応エリア内)	×	×	×
オーダーメイド	○	△ (お店による)	△ (店舗等で対応)	×
				(色・髪型を選択)



# ウィッグ専門店

個別に調整してくれたり、アフターフォローがあるのが魅力。  
試着するときは事前予約がオススメです。

医療用 ウィッグ	優しい素材が多い。厳密な違いはなく、医療でなくてもOK。
ファッション ウィッグ	オーダー以外にも安価で気楽な製品も多く、バリエーションが豊富。

オーダー メイド	サイズ・カラーをまるごとオーダー。そのぶん、作る期間や金額は大きめ。
セミ オーダー	既製品ですが、サイズ調整や、お顔にあわせてスタイリングが可能。

## 別府市

### トキハ別府店 フォンテーヌコーナー

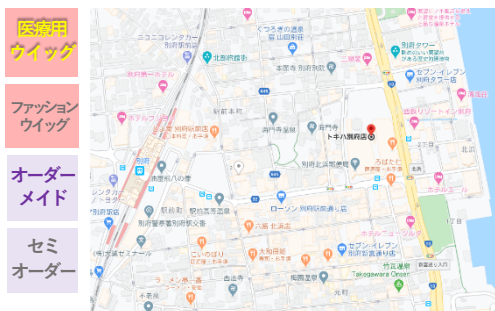
別府市北浜2-9-1 トキハ別府店 東館3階

**0977-23-9614** (直通)

営) トキハの営業時間

休) トキハの休業日

価格：3万円台～100万円台  
店頭でのサイズ調整：○  
ウィッグカット：○ 試着室：○  
女性用：○ 男性用：×



#### DATA

老舗メーカー「アデランス」のセミオーダー品を中心にそろえたお店です。個室で周りをきかせず試着できるのがうれしいポイント！早ければ、当日受取りもできます。

### マリブウィッグ ゆめタウン別府店

別府市楠町382-7 ゆめタウン別府1階

**0977-26-3333** (代表) (化粧品be m@ke内)

営) ゆめタウンの営業時間

休) ゆめタウンの休業日

価格：4万円台～16万円台  
店頭でのサイズ調整：○  
ウィッグカット：○ 試着室：○  
女性用：○ 男性用：△ (オンラインショップで取扱い)



#### DATA

ハンドメイドのフルウィッグから、部分用のウィッグまでラインナップが多彩です。ゆったり個室で気兼ねなく試着できます。早ければ当日受け取れ、セミオーダーは1カ月ほどかかります。

2020.6月 クーナ・フェゴ会員調べ。価格はフルウィッグの税別金額を掲載しています。取り寄せやオーダー品も含まれます。治療中のサポート割引がある場合、割引後の価格を掲載しています。営業日時が変更する場合があります、店舗にご確認ください。

# 大分市

## レディス スヴェンソン 大分頭皮ケアコーナー (大分県立病院内)

大分市豊饒二丁目8番1号 2-8-1 大分県立病院 地下1階

097-545-5067

(ローソン奥)

営) 9:00~17:00

休) 土・日・祝

価格：3万円台～30万円台

店頭でのサイズ調整：○ 試着室：○

ウィッグカット：○

女性用：○ 男性用：○

医療用  
ウィッグ

オーダー  
メイド

セミ  
オーダー



DATA

医療用ウィッグの老舗。お渡しまでの期間は、当日～1か月ほど。病院に訪問してくれることもあります。ウィッグだけでなく、メイクやネイルのこともトータルに相談できます。

## トキハ本店 フォンテーヌ クチュールコーナー

大分市府内町2-1-4 トキハ本店3階

097-537-3031

営) 百貨店営業時間

休) 百貨店休業日

価格：3万円台～100万円台

店頭でのサイズ調整：○ 試着室：○

ウィッグカット：○

女性用：○ 男性用：×

医療向け  
ウィッグ

ファッション  
ウィッグ

オーダー  
メイド

セミ  
オーダー



DATA

アデランスのレディース商品、セミオーダー品を中心にそろえた店舗です。個室で周りをききせず試着できます。仕上がりまでの期間は製品により当日～2か月です。

## レディスアデランス大分

大分市末広町1-1-32 末広ビル2階

097-537-1135

営) 平日10:00~18:30 / 土日祝 9:00~17:30

休) 火曜日

価格：3万円台～100万円台

店頭でのサイズ調整：○

ウィッグカット：○ 試着室：○

女性用：○ 男性用：○

医療向け  
ウィッグ

ファッション  
ウィッグ

オーダー  
メイド

セミ  
オーダー



DATA

おしゃれ用ラインナップのほか、医療用ウィッグ「ラフラ」や、こども用ウィッグも取り扱っています。完成までに当日～2か月。購入後、お手入れはの無料サポートつきです。オンラインショップもあります。

## アートネイチャー 大分店

大分市金池町2-6-15 EME大分駅前ビル4階

097-534-7830

営) 平日10:00~18:30 / 土日祝 9:00~17:30

休) 年中無休 年末年始のみ休業

価格: 3万円台~29万円台

店頭でのサイズ調整: ○

ウィッグカット: ○ 試着室: ○

女性用: ○ 男性用: ○※取り寄せ

### DATA

大分駅から徒歩2分の所にあります。おしゃれ用のラインナップのほか、医療用ウィッグ「ANCS」も取り扱っています。購入後、お手入れはの無料サポートつきです。完全予約制のお店です。



## トキハわさだ店 フォンテーヌクチュールコーナー

大分市大字玉沢755-1 トキハわさだタウン2階

097-542-7938 直通

営) 百貨店営業時間

休) 百貨店休業日

価格: 3万円台~100万円台

店頭でのサイズ調整: ○

ウィッグカット: ○ 試着室: ○

女性用: ○ 男性用: △※オーダーが多い。

### DATA

アデランスのレディース商品、セミオーダー品を中心にそろえた店舗です。

個室で周りをききせず試着できます。在庫がある既製品なら当日受け取り、オーダーなら2カ月以内です。



## ヘアサロン こもれび 大分大学医学部附属病院店

由布市狭間町医大ケ丘1丁目1番地 1階美容室

097-540-7330

営) 9:00~17:00

休) 土、日

価格: 3万円台~100万円台

店頭でのサイズ調整: ○

ウィッグカット: ○ 試着室: ○

女性用: ○ 男性用: ○※取り寄せ

### DATA

アデランスのお店です。ウィッグのほか、ネイルやメイクも相談できます。

お店が病院内にありますが、大学病院にかかっていない方でも、どなたでも利用できます。





## レンタル・プレゼント

一時的に必要なときなど便利です。  
電話や宅配でのやりとりなので、アフターケアや届くまでの期間を確かめておくと安心です。

### NPO法人 ウィッグリング・ジャパン

福岡県福岡市中央区天神2丁目2-13 サンベアービル3階

092-725-6623

価格：13,000～15,000円/年※手数料込  
レンタル期間：1年（1年は延長可）  
女性用：○ 男性用：×

#### DATA

1週間ほどで入手できます。がん患者さんがサロンスタッフとして相談に乗っています。寄贈ウィッグをつかっているため、医療用でないウィッグもありますが、色やスタイルなどイメージを伝えるとそれに近い物を選んで送ってくれます。

### 一般財団法人 夏目雅子ひまわり基金

東京都台東区上野1-3-7 亀甲ビル3階

03-6240-1224

価格：無料  
レンタル期間：3ヶ月（延長可）  
女性用：○ 男性用：○

#### DATA

申込書をとりにせ、病院の証明欄と希望の髪型写真などを添えて提出すると、宅配で届きます。混雑時は、お手元に届くまでに数週間かかることがあるようなので、時間に余裕があるときがオススメです。レンタルしたウィッグは、自分に似合うようにカットすることも出来ます。

### NPO法人 キャンサーネットジャパン 医療用かつらデイリース

福岡県福岡市中央区天神1-13-19 天神MARUビル7階

0120-137-535

価格：初期費用 15,000+250円/日  
※試着後、契約してから料金発生  
レンタル期間：2泊3日～1年  
女性用：○ 男性用：○

#### DATA

新品のウィッグが数日中に届きます。アジャスターでサイズ調節できる製品で、カラーは3種類。選べるように、2つ送ってくれます。レンタルですが、お好みにカットしてもOKです！1年間継続してレンタルすると、そのウィッグをプレゼントしてもらえます。

### NPO法人 パルサポートキッズの会

福岡県中央区薬院1-8-5-402

092-707-3380

価格：無料  
レンタル期間：プレゼント  
女性用：○ 男性用：○  
※フリースタイルのため、美容院などでセット

#### DATA

2～18歳の子供さん、20歳未満のお子さんをもつママさん（ひとり親やAYA世代のかた）を対象に、医療用フルウィッグを無料プレゼントしてくれます。ウィッグはフリースタイルなので、美容院などで好みの髪型にととのえてもらいましょう。



▶ ウィッグが風で飛ばされてしまうのでは？

髪のパリュームの変化にあわせて、アジャスターや店頭でのネット調節ができるものが多いです。選ぶとき、小さすぎて浮いていないか、ぶかぶかではないか気をつければ、風がふいたり頭を下げた程度で外れることはありません。着け方のコツによってフィット感がよくなることもあるので、気になった時は、購入したお店や相談員に相談してみてくださいね。

びゅう〜。



▶ ウィッグ屋さんに行ったら、高いものを勧められそう…。

はじめてのウィッグ屋さん。まずは、見学だけでもOKです！お店に入ったときに「今日は下見だけ。」と伝えたり、ご予算を伝えても良いです。

高価なものがしっくりくるとは限らないので、安心できるご予算で選んでください。

下見にきました。

OK!



▶ ウィッグって洗えるの？どうやって？

自毛のように毎日洗わなくても大丈夫です。使う頻度によりますが、週1回〜月1回ほど、手洗いニットみたいに、洗面器でやさしく手洗います。日頃は、インナーキャップだけ洗濯したり、使用後にちょっと櫛を通すだけで、サラサラに。購入時、お店でもお手入れ方法を教えてください。

じゃぶ



じゃぶ

## ▶ やっぱり人毛がいいんでしょう？

近頃は新しい素材が開発されていて、人工毛やミックス毛でもやわらかで美しいウィッグが沢山あります。

人毛はカラーやパーマを楽しめますが、人工毛でもお店で形状記憶のカールをつけられたり、洗った後には自然乾燥でスタイルが復活する手軽さがあります。

人毛にこだわらなくても、お手入れも含めて負担にならないものをえらぶとよいと思います。



## ▶ アフターフォローはあるの？

アフターフォローのサービスがあるお店もあります。その内容は、お手入れ方法の相談から、髪のパリウム変化にあわせたサイズ調整、カールで変化をつける…など、お店によって様々です。お店やサービス内容によって、一部無料のサービスがあったり、宅配便で対応できる場所もあります。



## ▶ 冠婚葬祭で急に必要に…。 すぐ入手できる？

最初からヘアスタイルが作られている「既製品」や「セミオーダー品」なら、店頭在庫があれば購入当日に持ち帰れるので焦らなくても大丈夫です。通販でも、多くのお店で数日中に届けてくれます。しっかりこないときは返送・交換する場合もあるので、その日数だけ気を付けて準備しましょう。

日ごろ使わないなら、レンタルという方法もあります。



▶ 通販で買ったウィッグ。

どこでカットしてもらえますか？

ウィッグをカットしてくれる美容院もあります。人毛とウィッグでは毛質が異なるため、ウィッグを扱ったことのあるお店が安心です。ヘアアイロンを使えるかは製品によるので、メーカーに確認してみましょう。



\\ ウィッグカットOK！個室OK！ //

**美容院情報をCheck！**

治療中は行きつけの美容院に行きづらい・・・

個室がないと気になる・・・

そんなときに安心して利用できるお店の情報を掲載しています！



↓ Click



## 治療の先輩より

こんにちは。あきちゃんです。

今、この本を手に取りられてるということは、不安でいっぱいの状態ではないでしょうか？私もまったく同じでした。

脱毛も受け入れられるか、本当に不安でした。

ちゃんと生えてくるのかなとか、

誰にも見られたくないとか。

実際、抜け始めると「薬がちゃんと効いてるんだな」と思えました。

「坊主にしたらどんな感じかな」と、思い切って坊主にしてみたり(^^;)

病気になるなければ、坊主なんてすることないので、いい経験でした(^o^)

ウィッグも使いました。

人に会うのは少し緊張しましたが、全く気づかれませんでした。

人って自分が思ってるほど、自分のこと見ていないものですよ(笑)

辛かったら周りの人にあたってもいい、

心配な事があったら、何でも聞けば良いと思います。

先生や看護師さん、治療を経験した人、

みんな力になってくれます。

一人で抱え込まない事が大事だと思います。

ペースは人それぞれですが、治療が終わったら、

ちゃんと髪の毛も生えてきます。

大丈夫ですよ(^.^)

がんサバイバー あきちゃん





こんにちは！初めまして！おまめです。

私は初回治療後13日目より脱毛が始まりました。

家族も同じ抗がん剤治療をしたことがあり、脱毛の経過を見てきたので、覚悟はしていましたが… 実際はショックでした。

元々ショートヘアでしたが、脱毛が始まった翌日、気持ちの切り替えも兼ねて家族で断髪式をして丸坊主になりました。私の場合、まだらに抜けていく方がつらかったので…。大みそかに坊主になり新年を迎えました。今ではいい思い出です（笑）

かつらは通販で購入したものを家族からプレゼントされました。コロナ禍で外出自粛の期間でしたし、帽子だけかぶり外に出ることに抵抗はありませんでしたので、使うことはあまり無かったです。治療中は抗がん剤による皮膚症状（頭部湿疹）や更年期障害のホットフラッシュもあり通販で購入したコットン素材の薄手の医療帽子が通気性もよくベストでした。

眉やまつげは4回目の治療から脱毛し、6回目の治療時は数本ある程度だったので、元の眉の位置が分からず描くのに苦労しました。先輩患者さんから眉ティント等教えてもらいました。現在、復職に向けウィッグの装着やメイクがスムーズにできるよう練習しています。

治療前は、今の自分が想像できないくらい落ち込んでいましたが、沢山の仲間に出会って笑って過ごせている自分がいることに感謝しています。治療が終了して1か月経ちましたが、少しずつ産毛が生えてきています。髪が本当に元通りになるのか心配ですが、私も髪も生まれ変わったつもりで生きていきます！

がんサバイバー おまめ



# memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MY STYLE BOOK

発行日

2020年4月

発行

NPO法人 マックネットシステム

クーナ・フエゴ

がんサポートグループ Cuna Juego

Web : <http://www.mac-n.or.jp/cancer.html>

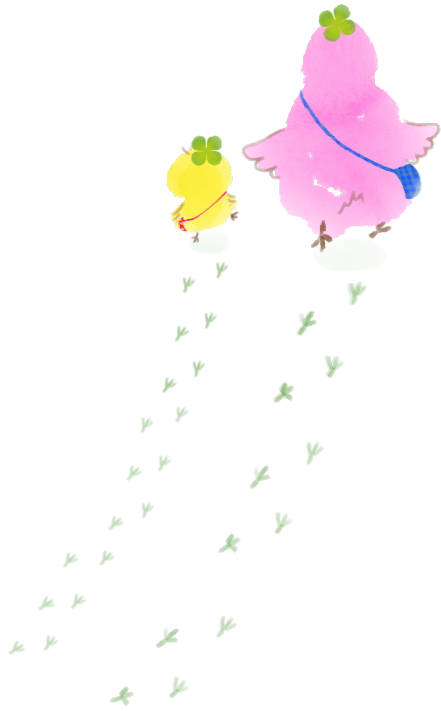


医療情報監修

国立病院機構別府医療センター

がん相談支援センター

挿絵 hiiro



NPO法人マックネットシステム  
がんサポートグループ

CunaJuego



TEL : 0977-75-6053 (代)

E-mail : [cunajuego@mac-n.or.jp](mailto:cunajuego@mac-n.or.jp)



@support.cunajuego