

茶話会・交流会ダイジェスト

◆ 茶話会

内 容 : 「ウィッグの選び方やお手入れ・頭皮ケアのこと」

講 師 : 毛髪技能指導士 小笠原 ゆかりさん

日 時 : 2015/2/19(木) 13:30~15:30

場 所 : 東北大学病院東病棟7階SGT室



化学療法(抗がん剤治療)による副作用である脱毛は、女性にとって苦痛が大きいもの。準備に戸惑わず心構えをもって対処出来るよう、ウィッグの準備から頭皮のケアまで、毛髪技能指導士の小笠原ゆかりさんにお話を伺いました。

脱毛が始まる時期: 抗がん剤投与開始から、およそ10~20日くらい。

抗がん剤投与終了後: 髪は1ヶ月に約1cm程度伸びる。ベリーショートに戻るまでが約8ヵ月から1年。個人差があるものの、ウィッグが必要な期間は、約1年半から2年ほど。

脱毛に備えた準備 (自毛のカット)

- ・予め短くしておく、毛髪や頭皮のケアがしやすく、抜けた際にも、沢山抜けたように見えにくい。(ただし、短くし過ぎると、帽子や衣類に付着した毛を取るのが大変になってしまうのでご注意ください)
- ・ヘアスタイルを変えたくない場合は、髪を短くする前に現在と同じようなスタイルのウィッグを用意しておくが良い

シャンプーのポイント(手順)

1. 髪をぬるま湯(シャワー)で2分ほど流す
2. シャンプー剤を十分に泡立て、頭皮につける
3. 頭皮を揉むように洗う(頭皮を寄せるように)
4. 脱毛期、リンスは必要なし
5. よく乾かす。タオルドライで。ドライヤーは軽く。

なるべく毎日洗って、清潔を保つ。

体調が悪い時は、無理せずシャワーだけでOK



お役立ちグッズのご紹介: 髪の毛が落ちるのを防ぐ使い捨てヘアキャップ

脱毛期のカーペットや寝具の掃除に便利な粘着ローラーなど

注意が必要なシャンプー

ベビーシャンプーは低刺激な反面、洗浄力弱し。皮脂が取りきれないものがあり、成人の頭皮の汚れにはあまり適していない。石油系洗剤(ラウリル硫酸NA、ラウレスなど)やジメチコン(シリコンオイル)が使用されているものは、頭皮に負担をかけるため、使用しないほうがよい。リンスインシャンプーも注意。頭皮は顔の2倍以上の皮脂が分泌されるため、一般の洗顔料で頭皮を洗うことは適していない。

自毛の生えはじめ

クセ毛や白髪が生える場合がある。クセ毛の理由は、皮下3mmの場所で、柱の代わりになっていた頭髪が急になくなり、頭皮がたるみ、毛穴が曲がり、曲がった毛穴から生えてくる為、クセ毛となる。

自毛回復のマッサージ(血行を良くする為)

投与中は、頭皮へのマッサージはしないこと。
投与終了後、頭皮に問題がなければ、約2ヵ月からマッサージ開始OK。(育毛剤は約1ヵ月後から)

手で耳を覆うように頭皮に指の腹を押し当て、円を描くようにマッサージする。こすらず揉みほぐすように頭皮を動かす。シャンプー後3~5分。側頭部から頭頂に向け皮膚を集めるような感じ。後頭部から頭頂へも。

ヘアカラーのタイミング

ヘアマニキュア: 半年後~

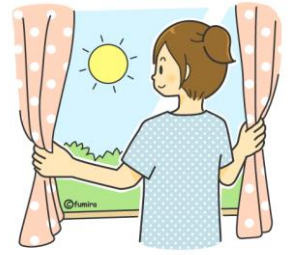
ヘアカラー(パッチテスト推奨): 1年後~

ウィッグ購入時期

化学療法開始前が最適。(実際のヘアスタイルとウィッグのスタイルとの比較がしやすい)ウィッグに慣れる時間も出来、ウィッグへの移行期間を計画的に進められる。

ウィッグの材質について

- ◇人毛 長所－カットやパーマのアレンジが可能。耐久性に優れている
短所－手入れに時間がかかる。重い。退色しやすい
- ◇人工毛 長所－スタイルが崩れにくい。人毛に比べて軽い
短所－熱や摩擦に弱い。テカリがある。耐久性に欠ける
- ◇ミックス毛(人毛＋人工毛)
長所－洗ってもスタイルがキープできる。カットアレンジができる
短所－人工毛の部分が縮れ、人毛の部分は退色する



ウィッグの構造による違いと価格帯

- ◇既製品：手軽。サイズ調整ができないものもあるので注意（1万～10万）
- ◇セミオーダー：希望のスタイルを作ることができる。即日のお渡しも可能。
美容師さんのいるところでの購入をおすすめ（3万～30万）
- ◇フルオーダー：毛質、スタイルなど自由にオーダーできる。
価格は高く、出来上がりまで30～40日かかる（30万～80万）



これ以外にも、マシンメイドとハンドメイドの違い、土台部分の違い、サイズ調整の仕方の違い、販売形態によるサービスの違い、メイクについて等、大変多くのことを盛り込んでいただき、勉強になりました。質問も活発に飛び交い、とても充実した茶話会となりました。

