

第8回 ハートシェア 終了しました。

「もう一人では悩まない」がん治療に伴う脱毛時の乗り越え方」

H22年2月16日開催

抗がん剤の種類によって、「脱毛」の副作用が出る場合があります。がんの治療とはいえ、髪の毛が抜けてしまうという精神的ショックや、外観の変化により周囲の人の目が気になるなど仕事や日常生活に悩んでいる方は少なくありません。今回は、脱毛に対するやりきれない思い、気持ちの乗り越え方、脱毛への対処や工夫について語り合いました。

ミニ講演 「なぜ抜ける？抗がん剤と脱毛の関係」 担当：森田寿絵(外来主任看護師)

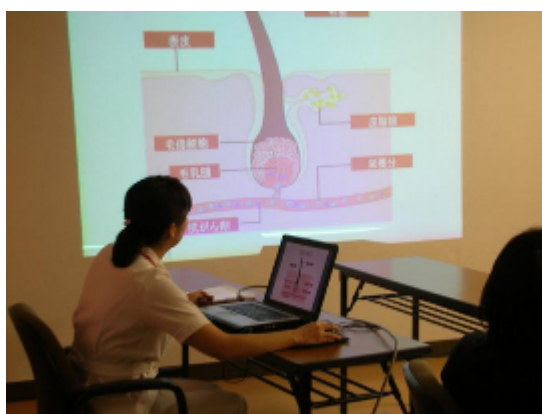
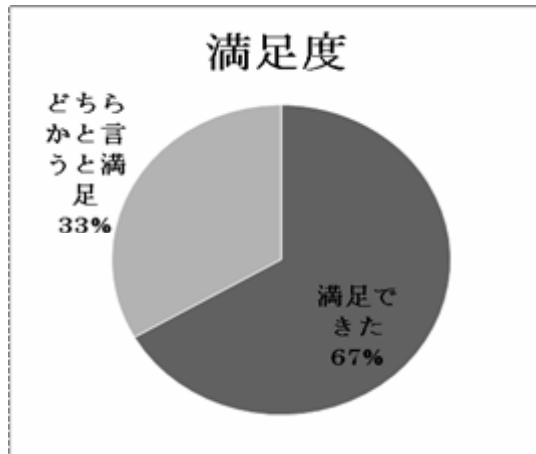
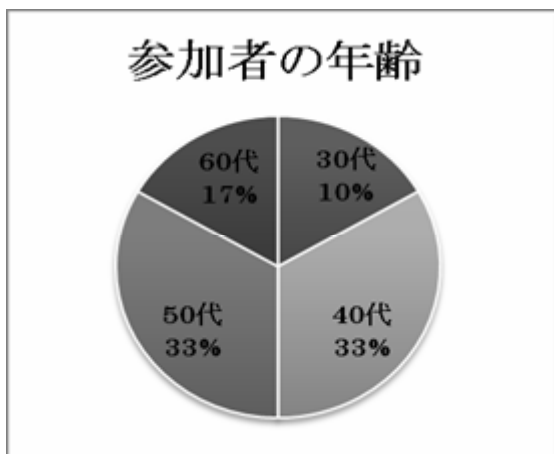
以下は、患者同士で語られた内容です。

脱毛についてショックだったこと、どんな気持ちになったか？

- 治療を始めたばかりでこれから髪が抜けてくるのではないかと不安になっている。
- 髪が抜けてくるとショックで鏡を見たくなくなる。
- 髪だけではなく眉毛、まつげ、陰毛など体中の毛が抜ける。そこまでは想像していなかった。特に眉毛やまつげがぬけてくるのはショックだった。
- 髪が生えてきたのに髪質が変わってしまった。
- 抗がん剤治療をしてしばらくしてから抜けてくる(1週間の人もいれば、3週間の人も)。治療終了後はしばらくしてから生えてくる。その時はパーマかけたり色入れたりできてよかった。それを繰り返してきた。
- お風呂のとき髪がたくさん抜けるので排水溝をみるたびに辛かった。
- 地肌が荒れて痛くてイライラした。
- 治療の期間中は何もしたくなくて投げやりになった。人とも話したくなかった。
- 病気のことをわからない人と話してもかえって疲れるので、人と会いたくなかった。
- 髪がなくなって、顔もむくんでくると外に出たくなくなる。

脱毛についてどのように対策しているか日々の工夫、対処法について

- 専用のカツラは高い(20万円前後という話も?)ので、市販の安いカツラ(数万円程度)を買って美容室で自分に合う髪型にしてもらった。(参加者から「自然でわからなかった。」という声も)
- カツラがずれないようにピンやネットで工夫している(実際に身振り手振りで教えてくれる)
- カツラを買いに行くタイミング 抜ける前に行くに気にならないで買えるという人が多かったがある程度抜けてから合うのを探すという人も。
- 部分的なカツラ(ウィッグ)をうまく使う。帽子にピンで留めたりすると出かけるときに使いやすい
- 家でもバンダナか帽子を被るようにしている。何も被っていないと急に郵便やお客さんが来た時、忘れて出てしまうことがあるし、鏡に映って目に入ると気になるから。
- ガーゼを頭に巻く。ガーゼは風通しがよくてむれないし、抜けた髪が床や枕などにおちなくてよい。
- 帽子を買った(病院にあるパンフレットを見て)
- 髪を短くしておいた方が新しく生えてくる髪とそろうからよい。手にも絡まないし、抜け落ちたときもきにならない。短いと抜け落ちてもわからないから掃除はしにくい。



不満・満足の理由・感想・要望など(原文のまま)

いろいろな経験の方からのお話をうかがうことができ、参考になりました。

脱毛後の工夫は人それぞれで良い場に触れられました。

治療中の方々のいろいろな経験をうかがえてとても勉強になりました。

いろいろな意見がわかってよかったです。

薬等の副作用をもっと知りたい

このような機会を増やしていただければ、大変励みになります。

【当日の様子】

参加者は6名。治療を始めたばかりでこれから脱毛が心配な人、今治療中で脱毛の悩みを抱えながら生活している人、何度も繰り返し治療をしており、脱毛して髪が生えてきてという生活を繰り返している人などさまざまな立場の参加者がいた。それぞれの不安、つらい想いについて語り合い、お互いの気持ちを共有しあう中で、参加者の中に連帯感のようなものが生まれてくる。そのような雰囲気はさらに語りを促進し、話は途切れることなくつながっていった。あっという間に時間が来てしまうが帰り際に参加者から「今日は来てよかった。また話がしたいね。」と自然に口から出る貴重な会となった。

次回は、「どうしてですか？抗がん剤による皮膚のトラブル」です。