

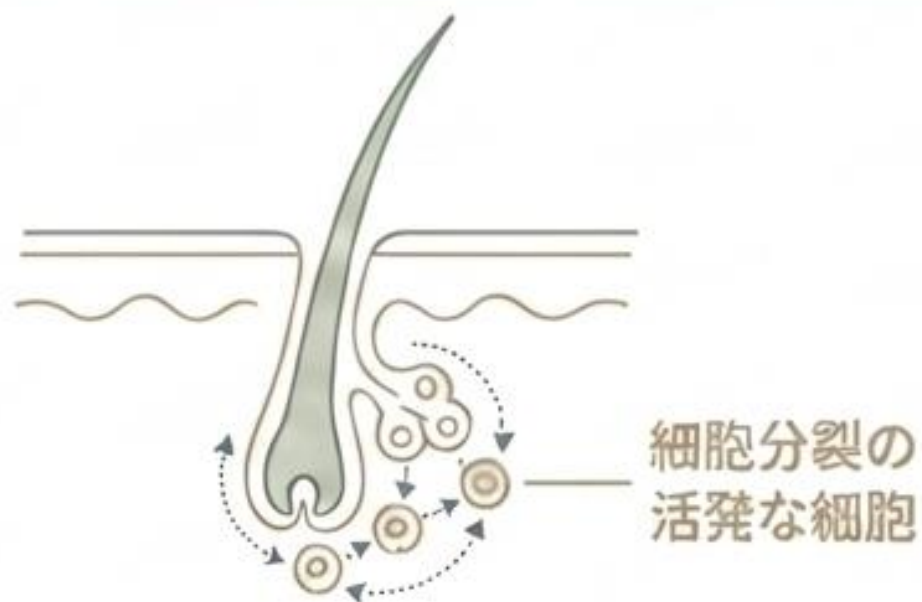


これから頭皮冷却療法をおこなう方へ

抗がん剤治療中の脱毛ケアと、自分らしく過ごすための準備

治療に向き合うあなたへ、少しでも心地よく過ごすためのハンドブックです。

なぜ、髪は抜けてしまうのでしょうか？



がん治療に用いられる一部の抗がん剤は、がん細胞だけでなく「細胞分裂の活発な細胞」全般に影響を与えます。髪の根元（毛包）も細胞分裂が活発なため、影響を受けやすく、治療の開始後2～3週間ごろから脱毛が始まるが多くあります。頭髮だけでなく、眉毛やまつ毛が抜ける場合もあります。



脱毛は命に関わる副作用ではありません。しかし、外見の変化による精神的な負担や社会生活への影響が大きく、非常に重要な問題だと医療者は考えています。

頭皮冷却療法（Scalp Cooling）とは

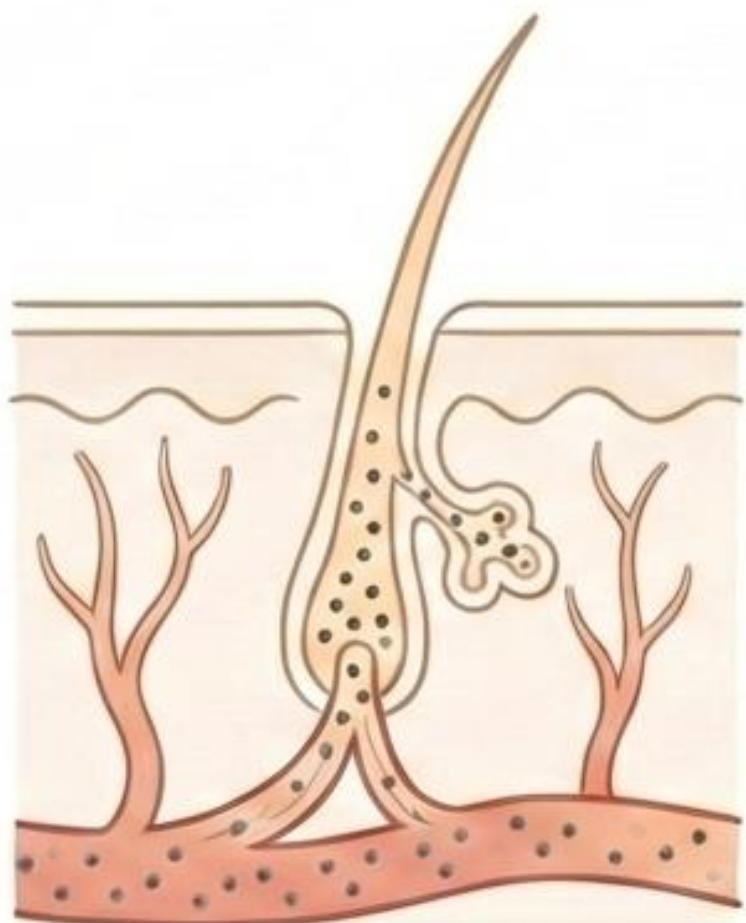


頭皮冷却療法は、抗がん剤投与の前後に「専用の冷却キャップや機械」を用いて頭皮を冷やすことで、脱毛を抑制することを目指す治療サポートです。

がん治療そのものの効果を高めるものではなく、「脱毛による精神的な負担を減らし、治療中の日常生活の質（QOL）を向上させる」ことを目的としています。

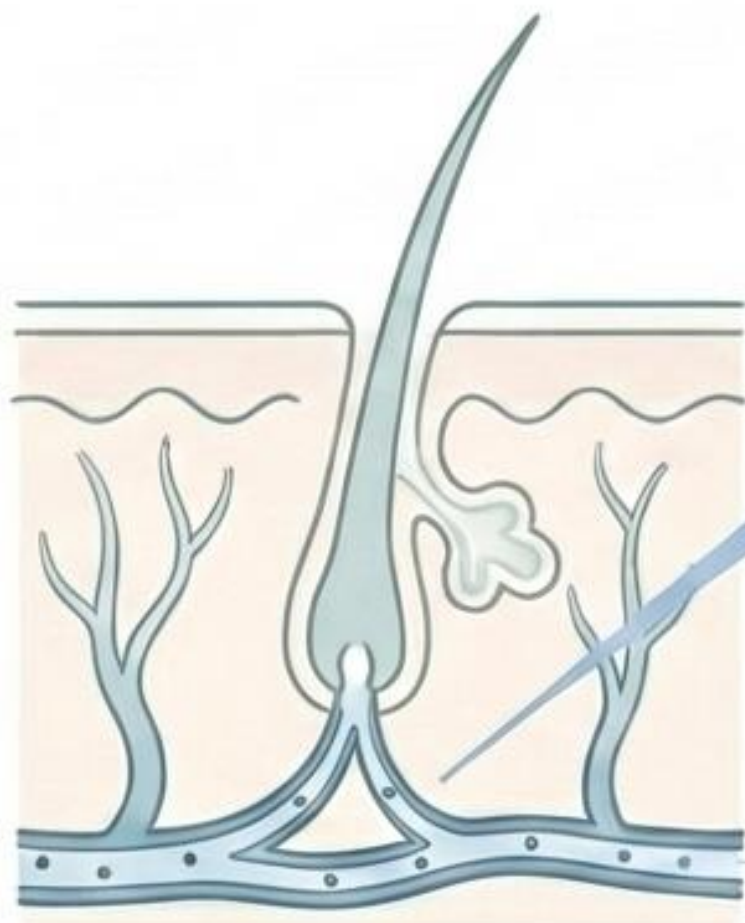
頭皮を冷やすと、何が起こるのでしょうか？

通常時



活発な血流により、
多くの抗がん剤が毛根に到達
し脱毛を生じる

冷却時



血管が収縮し、
頭皮への血流が一時的に減少

- 1. 血流の減少:
毛根に到達する抗がん剤の量
が少なくなります。
- 2. 細胞活動の低下:
冷却により毛根の代謝が一
時的に抑えられ、抗がん剤
のダメージを受けにくくな
ります。

期待できる効果と、知っておいていただきたいこと

乳がんの大規模試験によると、約50～65%の方が「かつらや帽子が不要な程度の脱毛にとどまった」との報告があります。

完全な維持

髪の減少・部分ウィッグで対応

全頭脱毛

タキサン系抗がん剤（ドセタキセル、パクリタキセル）では：半数以上の方で、脱毛が半分以下に抑えられたという報告があります。



すべての方で脱毛を完全に防げるわけではありません。「髪の量は減るが、部分的なウィッグで対応できる」という状態を目指す治療です。

治療から再発毛までの道のり

髪のボリューム



※再び生えてくる髪は、一時的に「くせ毛になる」「色が薄くなる」など、色や質感が変わることがあります。

治療を始めるまでの3ステップ



主治医から説明・同意

抗がん剤の種類や期間を確認し、医師が適応を判断します。内容をご理解いただいた上で同意書にサインをいただきます。
(※頭皮の病気や気や重い頭痛がある場合は実施できないことがあります)



看護師からの詳細説明とフィッティング

目的や注意点をご説明し、実際のキャップで装着方法を確認します。
キャップは自費購入またはレンタルが選べます。



予約・スケジュール調整

抗がん剤治療のスケジュールに合わせて、頭皮冷却装置の予約を行います。

治療当日の流れ（全体像）

1. 受付・体調確認:
発熱や頭痛がない
かチェック



2. 頭皮の準備:
冷気が頭皮に到達しやすい
ように、霧吹きなどを使
って水で髪を湿らせる
トリートメントを塗布する



3. キャップ装着: 隙
間ができないよう看護
師が密着具合を確認



抗がん剤を投与する時間（ 分） + **120分**かかります。

5. 抗がん剤投与中:
冷却を続けたまま点滴
（途中トイレによる
中断は可能）



4. 投与前の冷却:
抗がん剤投与**30分**前から
冷却開始（投与前に頭皮を十
分に冷却させることが重要で
この時間は中断できません）



6. 投与後の冷却継続:
終了後、**90分**冷却
効果を高める重要
ポイント



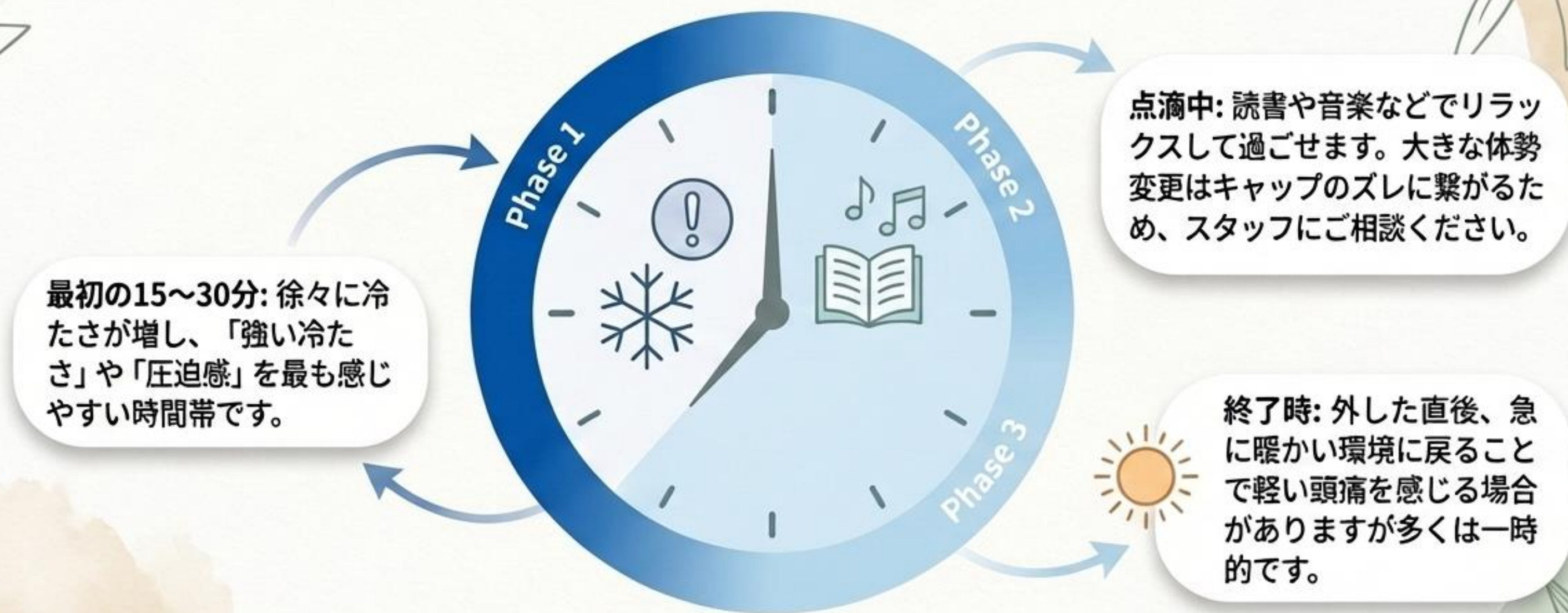
7. キャップ取外し:
まずキャップを緩めて**5分**
待機し外していく
急に暖くなるため、一時的
なほてりや立ちくらみに注意



8. 帰宅前の確認:
気分不良がないか
確認し帰宅



冷却中の「冷たさ」と過ごし方



最初の15～30分: 徐々に冷たさが増し、「強い冷たさ」や「圧迫感」を最も感じやすい時間帯です。

点滴中: 読書や音楽などでリラックスして過ごせます。大きな体勢変更はキャップのズレに繋がるため、スタッフにご相談ください。

終了時: 外した直後、急に暖かい環境に戻ることによって軽い頭痛を感じる場合がありますが多くは一時的です。



途中で痛みや違和感が強くてつらい場合は、我慢せず、遠慮なくスタッフにお伝えください。

当日の持ち物リスト：必ずご持参いただくもの



洗い流さないヘアトリートメント(クリームタイプ)
冷却後、頭皮とキャップが密着して張り付くのを防ぐため事前に塗布します。



スポーツタオル (2枚程度)
頭皮を濡らす際と、トリートメントを落とす際に使用します。



伸縮性のあるヘアバンド(厚みのないもの)
キャップによる締め付け感や痛みを和らげます。



防寒着(上着やカイロ)
寒さ対策に。(※電気布団は病院で準備しています)



ストロー
頭を動かさずに冷却中の飲み物を飲むため。



目のあらいくし
帰宅前の髪の整えに。



帽子・スカーフ
帰宅時にかぶるため。

当日の持ち物リスト：あると便利で快適なもの

体のニーズ・環境

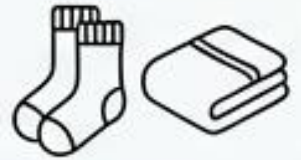
おすすめのアイテム

点滴と体温調整のために



前開きの服・ゆったりとした服装（腕を出しやすく、着脱が簡単です）

全身の冷え対策に



厚手の靴下・ひざ掛け（頭を冷やすと全身が冷えやすくなります）

首や肩の冷え対策に



マフラーやショール（局所的な体温調節に役立ちます）

点滴室の乾燥対策に



リップクリーム・ハンドクリーム

長時間の治療を過ごすために



暇つぶしグッズ・軽食・飲み物（本、音楽プレイヤー、許可された範囲での軽食）

治療中の日常生活：髪と頭皮のやさしいケア

洗髪

○
ぬるま湯を使用。刺激の少ないシャンプーで、指の腹を使ってやさしく洗う。おすすめは自然乾燥。ドライヤーを使用する場合は、低風量、短時間で。（洗髪の頻度は週2回まで）

×
熱いお湯の使用。
爪を立てて強くこする。
強い熱風を長時間当てる。

ブラッシング

○
目の粗いブラシや櫛を使い、髪の根元を引っ張らずにとかす。

×
濡れた髪を強くとかす。（濡れている状態は特に傷みやすいため注意）

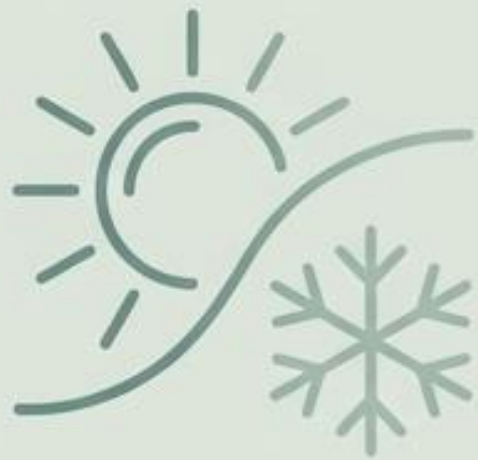
ヘアスタイル

○
スタイリング剤は必要最小限にとどめる。

×
パーマやヘアカラー（特に脱色・ブリーチ）。
ハードスプレーなどの強い整髪料。

頭皮を守るための生活の工夫

環境から守る



- 外出時は帽子や日傘、冬場はニット帽などで頭皮を保護しましょう。
- 日焼けはデリケートな頭皮への大きな負担になるため、直射日光はなるべく避けてください。

物理的な刺激から守る



- ポニーテールやきついゴムなど、きつく髪を結ぶヘアスタイルはできるだけ控えてください。
- ヘルメットや帽子などで強く締め付けないように注意しましょう。

あなたらしく過ごせる時間を、共に守るために。

頭皮冷却療法は、少しでもあなたらしい日常生活を保つための選択肢のひとつです。

治療への不安や、外見の変化に対する戸惑いがあるのは当然のことです。
どんな小さなことでも、迷わず私たち医療スタッフにお声がけください。

あなたの心と体の両方を、チーム全体でサポートいたします。

地方独立行政法人長野市民病院
乳腺内分泌外科・がん相談支援センター
TEL：026-295-1199（代表）