

こっこさんが見つかる

MY STYLE BOOK

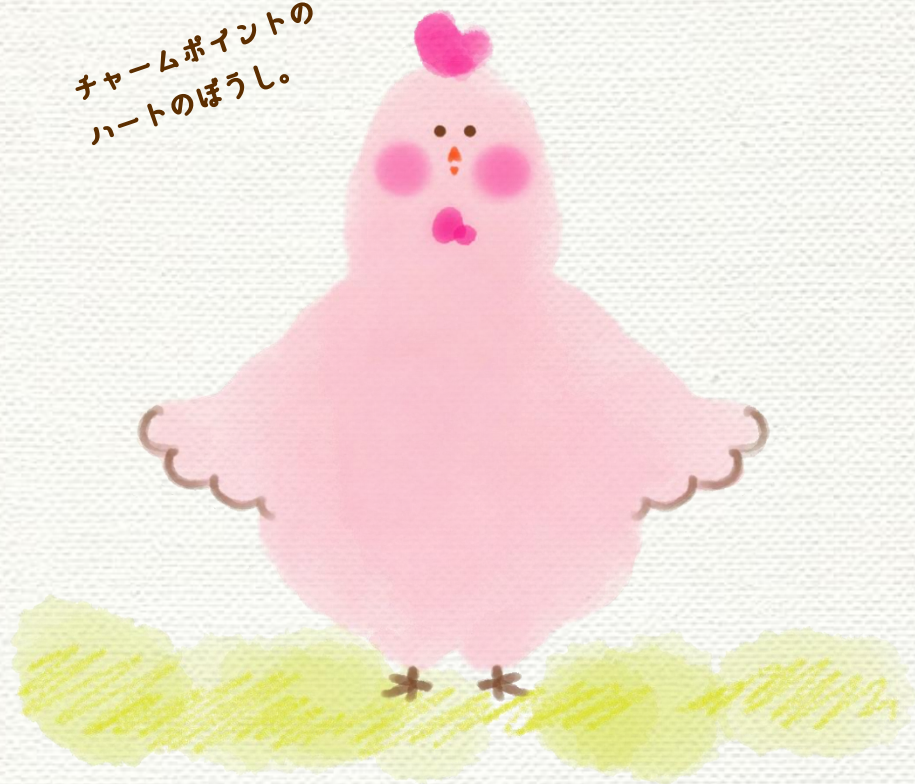


がんサポートグループ
Cuna Juego



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、髪の状態のことをお伝えします。

落ち着かない気持ちも、当然です。



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。

髪症状を経験した先輩の声。



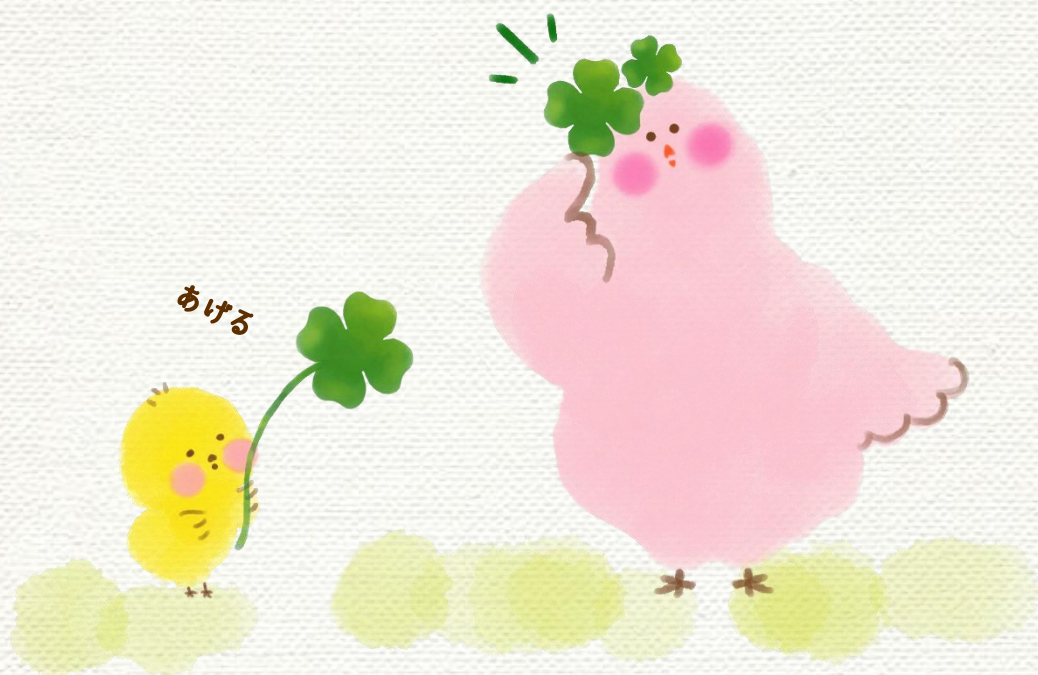
「髪が抜けます」といわれたとき、いろんな思いが浮かびます。
病気や治療のこと、これからの生活のこと・・・。
考えることが、いっぱい。

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しれば、
簡単でシンプルが一番！というひともあるでしょう。

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。

準備ノートを見える



わたしの準備ノート

ひとまず深呼吸。



準備することで、
気分がやわらくことも。



髪症状について、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。

Q：私の治療では、どの程度の脱毛がおこりますか？

Q：いつから脱毛が始まりますか？

Memo

ウィッグの利用を
考えてみたい。

ウィッグをつかう場面は？ 予算は？ イメージしてみる。

高価なものがし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？
予算は抑えたいor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！ P.28

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 相談員		さん
病院で相談できるスタッフ		さん

そのまま
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つつ、
ウィッグは使わないという
過ごし方もあります。

情報がほしい。
困った。

＼そのまま過ごす？／

＼イメチェンする？／

十人十色のおしゃれ事情



目の保護にも！ フチめがね

視力が良い方でも、ダテめがねでおしゃれする人が増えましたね。まつげや眉を印象的にしてくれるお手軽アイテムです。



眉毛&生え際まですっぽり やさしい帽子

お肌に優しいコットン素材が安心です。髪の毛の付着が気になるときは、中に薄手のハンカチや使い捨ての不織布キャップをかぶると楽ちん。



目元いきいき アイブロウ&アイライン

簡単にアイラインをひくだけでも、まつげがない目元がくっきりと引き締まって見えます。アイブロウで眉毛を描く方法もありますよ。



リラックスタイムのお供に タオル帽子やケア帽子

おうちでゆっくり過ごすときやお休みになるときは、タオルやガーゼのきもちいい帽子がGOOD。部屋着やパジャマみたいな感覚で、頭皮を守ってくれます。

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。



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

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、
寛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



ウィッグを使ってみたいと思ったら



Q：どこで入手できるの？

百貨店のウィッグ屋さんをイメージして「お高いんでしょう…？」と不安になる方が多いのですが、じつは購入場所も価格帯もバラエティ豊か。

安心できる購入方法で、無理のないご予算でお気に入りを見つけましょう。

参考資料

【ウィッグを購入する方法】

	医療用ウィッグ 専門店 P12-17	その他店頭販売 雑貨店など	通信販売	レンタル P.18
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)

う〜ん…?



Q：何を基準に決めればいいの？

たくさんの種類があって、悩めますよね。
すぐに入手できるウィッグもありますし、
試着でお気に入りに出会うこともあるので、
焦らず探しましょう。



POINT

1

安心できるご予算で。



ウィッグの価格は、数千円～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、金額が高いものがしっくりくるとも限らないもの。
自分なりのご予算で選んでくださいね。

POINT

2

かぶり心地の好み

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
かぶり心地が異なります。できれば試着してみましょう♪
「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」などの、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。

POINT

3

いい感じ！と思えること。

堂々と着こなしていると、周りからは自然に見えるものです。
自分のお気に入りのものだ、自信をもってふるまえるかもしれ
ません。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。

Q：ウィッグの種類が多くて、 何が違うのかサッパリわかりません…



パンフレットには聞きなれない用語が書いてあって、元気が出ない日に理解するのは大変。おおまかに、ウィッグの種類をかいておきますので、参考にして下さいね。

参考資料

オーダーメイドと既製品の違い

既製品 (レディメイド)

ヘアスタイルがセット済で、そのまま使える。在庫があればすぐに入手できて、お手頃な金額のことが多い。

セミ オーダー

ほぼ完成した状態のウィッグを、頭の形にあわせて縫ったりカールを付けるなどして、さらにフィットするようにスタイリング。病院やご自宅へ出張してくれるお店も。

オーダー メイド

専門店で採寸して作成。フィット感や自毛の再現度は高いぶん、金額が上がり、完成までに1か月ほどかかる。病院やご自宅まで出張してくれるお店も。

医療用とファッションウィッグの違い

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

- ・お手頃価格の製品も多く、バリエーション豊富。

医療用ウィッグ

- ・長期間使いやすいように、快適な素材のものが多い。
- ・JIS規格の安全性等に関する認証「M.WIG」がひとつの目安。

金額にとらわれず、
生活スタイル重視ね。



お気に入りの出会いたい！



大分県 ウィッグ専門店

個別にフィッティングができたり、アフターフォローがあるのが魅力。
試着室もあるので、お店に行く前にお電話されることをオススメします♪

**医療用
ウィッグ** 優しい素材が多い。JIS規格が1つの目安。
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。

由布市



ヘアサロンこもれび 大分大学医学部附属病院店

**医療用
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

アデランスのヘアサロンです。医療用ウィッグラフラ（既製品 税込3万円台～）を中心に、帽子やネイルケアまで幅広いケア用品をそろえています。ウィッグを購入していない方でも、自髪のシャンプーやカラーリングでご利用いただけます。また、他のお店で購入したウィッグでもお手入れの相談に乗ってくれます。

価格	3万円台～33万円
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	○

※取り寄せ

097-540-7330

由布市挾間町医大ケ丘1丁目1番地 1階 美容室

営) 9:00～18:00

休) 土・日・年末年始



大分インターチェンジから車で10分
大分駅からバスで30分

2021.2月 クーナ・フェゴ調べ。価格は医療用フルウィッグの税込み金額です。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・サービス内容等が変更する場合がありますので、店舗にご確認下さい。



大分市

トキハ本店 フォンテーヌクチュールコーナー

医療用
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

ファッションウィッグの老舗「フォンテーヌ」のレディメイド（既製品）を中心に揃えているお店です。医療用ウィッグ「ラフラ（税込4万円台～）」は当日持ち帰りもOKなので、お急ぎのときでも安心！既製品を購入すると、アフターフォローとして2カ月の無料ウィッグ調整や、ウィッグのシャンプー&セットプレゼントなどの嬉しいサービスがあります。

価格	4万円台～33万円
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	×

097-537-3031

大分市府内町2-1-4 トキハ本店3階

営)百貨店営業日

休)百貨店休業日



トキハわさだ店 フォンテーヌクチュールコーナー

医療用
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

ファッションウィッグの老舗「フォンテーヌ」のレディメイド（既製品）を中心に揃えているお店です。医療用ウィッグ「ラフラ（税込4万円台～）」は当日持ち帰りもOKなので、お急ぎのときでも安心！既製品を購入すると、アフターフォローとして2カ月の無料ウィッグ調整や、ウィッグのシャンプー&セットプレゼントなどの嬉しいサービスがあります。

価格	4万円台～33万円
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	×

097-542-7938

大分市大字玉沢755-1 トキハわさだタウン2階

営)百貨店営業日

休)百貨店休業日





プレジールウィッグ 光吉センター

医療用
ウィッグ

DATA

お手頃価格の毛付き帽子やフリーサイズのウィッグのほか、ケア帽子や乳がん術後の下着も扱っています。カタログでの電話注文やインターネットでの通信販売が中心ですが、現物を見てみたい場合には電話で連絡すると、事務所で試着もできます。

価格	6,000円台～1万円前後
店頭でのサイズ調整	—
個室の試着室	×
ウィッグカット	×
女性用	○
男性用	×

※フリーサイズ



097-574-9800

大分市光吉1138-1-303（事務所）

営）10：00-15：00

休）不定休

レディースアートネイチャー 大分サロン

医療用
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

大分駅から徒歩2分の所にあり、医療用ウィッグ「ANCS」の他、おしゃれ用のウィッグも取扱っています。プライベート空間を重視した完全個室のお店なので、予約をしてお出掛けください。自髪のカットサービスや購入後のお手入れ無料サポートつきです。

価格	3万円台～30万円台
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	○

※取り寄せ



JR大分駅内中央口より徒歩2分

0120-76-9012

大分市金池町2-6-15 EME大分駅前ビル4階

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



大分市

レディスアデランス大分

DATA

医療用
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

完全個室で安心、年齢や性別に関係なく利用できるお店です。すぐに使える医療用ウィッグ「ラフラ（税込3万円台〜）」や、医療用オーダーウィッグ（完成まで1カ月ほど）もあります。購入後は、アフターサービスとして一定期間の無料ウィッグ調整や、自髪カットなどの嬉しいサービスが付いています。

価格	3万円台〜33万円
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	○

097-537-1135

大分市末広町1-132 末広ビル2階

営）平日 10:00〜18:30 / 土日祝 9:00〜17:30

休）火曜日・年末年始



JR大分駅北口を出て左手のビル

レディーススヴェンソン 大分頭皮ケアコーナー (大分県立病院内)

DATA

医療用
ウィッグ

オーダー
メイド

セミ
オーダー

豊富なディスプレイがあり、たくさんのウィッグを試着できます！その中から自分のイメージに合うものを選び、ご自身に合わせてカットやスタイリングをしてもらうことができます。（当日〜1週間ほど）。治療中に使える帽子や、頭皮ケアのグッズも扱っているので、気軽に店員さんに相談してみましょう♪

価格	3万円台〜30万円台
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	○

※取り寄せ

097-545-5067

大分市豊饒二丁目8番1号 大分県立病院 地下1階

営）平日9:00〜17:00

休）土・日・祝



光吉インターチェンジから車で15分、バスで20分



レディースアートネイチャー 中津店

医療用
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

中津駅から徒歩1分の所にあり、医療用ウィッグ「ANCS」の他、おしゃれの用ウィッグも取扱っています。プライベート空間を重視した完全個室のお店なので、予約をしてお出掛けください。自髪のカットサービスや購入後のお手入れ無料サポートつきです。

価格	3万円台～30万円台
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	○

※取り寄せ

0120-76-9012

中津市島田213-1MKコスモ2階

営) 平日10:00～18:30 / 土日祝9:00～17:30

休) 火・水



JR中津駅北口より徒歩1分

ひよこ休憩室

考え事がいっぱい広がって
つらいときは・・・

ふうーっと深呼吸





別府市

トキハ別府店 フォンテーヌコーナー

医療用
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

ファッションウィッグの老舗「フォンテーヌ」のレディメイド（既製品）を中心に揃えているお店です。医療用ウィッグ「ラフラ（税込4万円台～）」は当日持ち帰りもOKなので、お急ぎのときでも安心！既製品を購入すると、アフターフォローとして2カ月の無料ウィッグ調整や、ウィッグのシャンプー＆セットプレゼントなどの嬉しいサービスがあります。

価格	4万円台～33万円
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	○
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	×

0977-23-9614

別府氏北浜2-9-1 トキハ別府店 3階

営) 百貨店営業時間

休) 百貨店休業日



マリブウィッグ ゆめタウン別府店 (be m@ke内)

医療用
ウィッグ

ファッション
ウィッグ

セミ
オーダー

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。店内の試着室で、気兼ねなく試着できます。既製品であれば、在庫があれば当日受け取ることもできます。セミオーダーのウィッグは、1カ月ほどかかります。

価格	3万円台～10万円台
店頭でのサイズ調整	○
個室の試着室	△
ウィッグカット	○
女性用	○
男性用	△

※店内に仕切りがあります。

※オンラインショップ

0977-26-3333 (代表)

別府市楠町382-7 ゆめタウン別府1階

営) 10:00～19:00

休) ゆめタウン営業日

※専門の担当者が不在のことがあるため、事前連絡が必要です





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う安心です。

♥ 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 サンペアービル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、色やスタイルなどの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

東京都新宿区四谷4-21-37谷村ビル1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

申込書を取りよせ、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。レンタルウィッグですが、お好みにカットしても良いそうです。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、美容室などで好みの髪型にととのえてもらいましょう。

こっこさんの質問箱

ウィッグが風で飛ばされてしまうのでは？

髪のボ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、購入したお店や病院の相談員さんに相談してみてくださいね。



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、あらかじめ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も限らないもので、安心できるご予算で選んでください。



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します。日頃は、インナーキャップだけ洗濯したり、使用后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。



▶ 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。



▶ ウィッグを購入したあと、アフターフォローはあるの？

アフターフォローをしてくれるお店もあります。

お手入れサービスや使い方の相談から、髪のボリュー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、商品やお店によって様々です。

なかには無料のサービスや宅配便で対応できるお店もありますので購入店でチェックしましょう。



▶ 冠婚葬祭で急に必要に…！ ウィッグはすぐ入手できる？

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、店頭在庫があれば当日に持ち帰れます。焦らなくても大丈夫！通販でも、多くのお店で数日中に配達してくれます。しっくりこないときは返送・交換するお店もあるので、その日数も含めて準備すると安心です。日ごろ使わないなら、レンタルという方法もありますよ。



▶ 眉毛やまつげも抜けるの？ みんな、どうしてるのでしょうか。

髪の毛から少し遅れて、眉やまつげ、ほかの体毛にも影響が出ます。帽子やメガネで手軽にカモフラージュする方もいますし、よりナチュラルにしたい時はメイクで眉やアイラインを描く方法もあります。脱毛前に顔写真を撮っておくと、参考になりますよ。メイクに慣れてない時は、くっきり濃く描けるタイプよりは、パウダーなどぼかしながら使えるタイプが使いやすいかもしれません。

メイクについては治療中の方向けの本や動画で紹介されているほか、お店の方や病院の相談員さんに相談してみましょう。



▶ 治療後に、髪が生えてくるか不安・・・ ヘアケア用品を使ったほうがいいの？

頭皮をすこやかに保つシャンプーや育毛剤、たくさん販売されていて悩めますよね。化学療法を受けた人への効果はデータが少なく、個人差もあります。しっかりケアしたい場合は、お肌とお財布の負担にならず安心して続けられる範囲での使用がおすすめ。特別なケア用品でなくても、たとえば日々丁寧にシャンプーしたりやさしい布地の帽子で保護することも、頭皮の健康に大切です。

注) もし育毛剤を試したいときは、治療がおわってからがおすすめです。血流がよくなり、かえって抗がん剤が頭皮に集まると言われています。



実は大切。頭皮ケア。

泡立ててから、指の腹で
やさし〜く洗う。

シャンプーを軽く泡立てて
使うと、低刺激♪

ぷくぷく

しゅわっ。

いつもの適温よりも、
少しぬるめで。

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。

▶ どうして脱毛するの？すぐに生えてこないの？

髪の毛のしくみとは



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、髪の毛です。

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、日頃からずっと繰り返されている大切なサイクルです。

▶ 通販で買ったウィッグ。
どこでカットしてもらえる？

ウィッグをカットしてくれる美容院もあります。私たちの髪とウィッグでは毛質が違うため、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、購入したお店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



Message

こんにちは。あきちゃんです。

今、この本を手にと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(^ ^;)

病気にならなければ、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

.....



から贈る

board



こんにちは！初めまして！おめめです。

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。

元々ショートヘアーでしたが、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用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も苦労しました。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、沢山の仲間に出会え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 おめめ

.....



大分県からのご案内

助成金



大分県では、がんの治療を受ける方の社会参加を応援するために、ウィッグや乳房補整具等の費用を助成する制度があります。

購入後に手続きするので焦らなくてもよいですが、年度末が申し込み期限なのでお気を付けください。分からないことがあれば、県庁または「がん相談支援センター」に相談できます。

助成額

購入費の1/2の金額（上限2万円） ※お1人1回限り。

対象の 物品

- ・がん治療で脱毛したときに使うウィッグ ※部分用は除く
- ・がんの治療で必要となった乳房補整具（補整下着・人工乳房など）
- ・バスタイムカバー

対象と なる方

- ・申請時に大分県内に住んでいる方
- ・がんの治療を受けた、または治療中の方で、がん治療にともなう脱毛や乳房切除がある方

申込み 方法

購入した年度の3月末日（必着）までに、指定の申請用紙を記入し、領収書と治療内容がわかる書類、その他必要書類を添えて県に提出。（郵送可）

詳しくは
こちら。

大分県 がん患者社会参加応援



お問い合わせと
申請はこちら

097-506-2674

大分県福祉保健部健康づくり支援課 がん・難病対策班

〒870-8501 大分市大手町3-1-1

無料の相談窓口

お住まいの地域ごとに、「がん相談支援センター」があります。

がん相談支援センターは、国や県の指定を受けたがん拠点病院のなかにありますが、その病院にかかっていない方でも、ご家族でも、どなたでも相談できます。

治療による外見の変化だけでなく、がんの治療で心配なこと、お金や仕事のこと、ご家族のこと…ほかにもいろいろな気がかりや誰にきいたら良いかわからないことも、気軽に電話してみましょう。

どなたでも、無料で相談できます！

がん診療連携拠点病院	大分大学医学部附属病院	由布市挾間町医大ヶ丘1-1 097-586-6376 (直通)	月～金曜日 8:30～17:00
	大分赤十字病院	大分市千代町3-2-37 097-532-6181 (代表)	月～金曜日 8:30～17:00
	大分県立病院	大分市豊饒二丁目8番1号 097-546-7062 (直通)	月～金曜日 8:30～17:00
	別府医療センター	別府市大字内かまど1473番地 0977-67-1111 (代表)	月～金曜日 8:30～17:15
	中津市立中津市民病院	中津市大字下池永173 0979-22-6521 (直通)	月～金曜日 9:00～17:00
	大分県済生会日田病院	日田市大字三和643-7 0973-22-8772 (直通)	月～金曜日 9:00～17:00
がん診療連携協力病院	大分市医師会立 アルメイダ病院	大分市宮崎1509-2 097-569-3121 (代表)	月～金曜日 9:00～17:00
	大分医療センター	大分市横田2-11-45 097-593-1111 (代表)	月～金曜日 9:00～17:00
	大分県厚生連鶴見病院	別府市大字鶴見4333 0977-23-7208 (直通)	月～金曜日 8:30～16:30

「おおいたのがんサポートブック（第4版）」より引用。土日・祝日・年末年始を除く。

私たちについて

クーナ・フエゴは、がんサバイバーが集まって2016年に発足しました。スペイン語で「ゆりかごで遊ぶ」という意味です。がんの仲間やご家族が、ゆりかごで遊ぶ子どものように心癒され、安心して暮らせる社会となることを願って、微力ながら活動しています。



ピアサポートと情報発信

大分県内で、病院と協力してがんサロンを開催しています。他にも、がんサバイバーのためのお楽しみイベントの企画、地域の方にむけてがんについて知って頂くための活動なども行っています。



お力添えをお願いします。

私たちの活動は、皆様のご寄付やご協力に支えられています。
活動にご賛同くださる方は、ご無理のない方法を選んでお力添え頂けたら嬉しく思います。

方法① ボランティア活動

がんサロンや啓発イベントのサポートなど、様々な活動があります。当法人までお問合せ下さい。

方法② SNSフォロー&シェア

当法人では、がんサバイバーのための様々な情報を発信しております。相談窓口やピアサポート情報は、まだまだ認知度が低く、多くの方へ届くようご協力いただくと幸いです。



方法③ 当法人へのご寄付

当法人へのご寄付は、ホームページからお申し込みください。
銀行振込とオンライン振込（カード決済）がございます。



MY STYLE BOOK

発行 2020年4月

改訂 2021年3月

発行

NPO法人 マックネットシステム

がんサポートグループ クーナ・フエゴ 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



協力 大分県福祉保健部健康づくり推進課

挿絵 haco & hiiro

NPO法人マックネットシステム がんサポートグループクーナ・フエゴは、みなさまの会費とご寄付により活動しております。ご支援に感謝申し上げます。



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