



がんによる「脱毛」に特化したアンケート

木ロマリのがんのココロ × がんサバイバー・クラブ
コラボ企画

【概要】

- 実施期間** : 2020/11/21～2020/11/30
対象 : がん患者
広報 : サバイバーネット・Facebook・Twitter
回答数 : 120名
実施者 : エッセイ「木ロマリのがんのココロ」
日本対がん協会 がんサバイバー・クラブ

がんによる「脱毛」に特化したアンケート
実施報告書

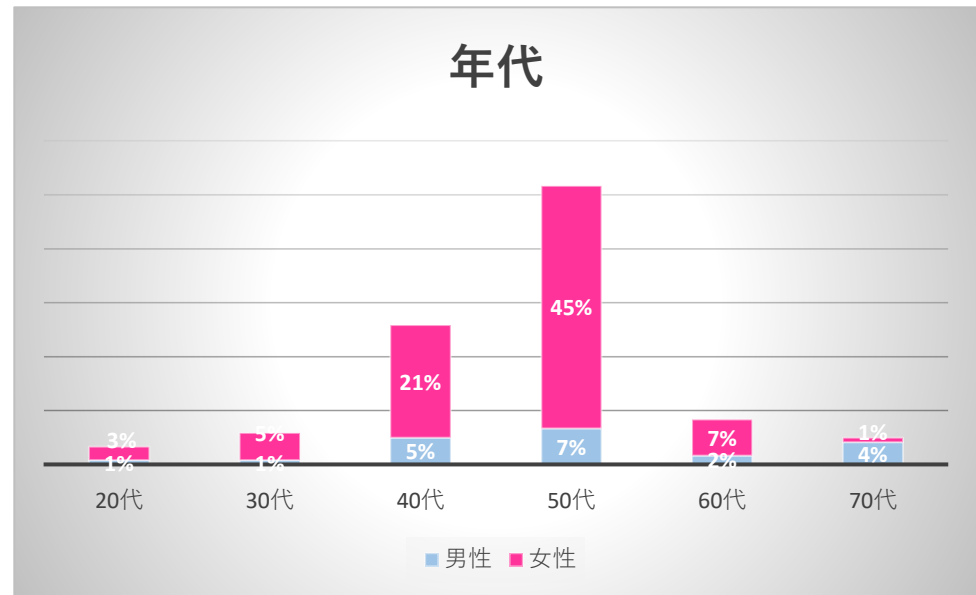
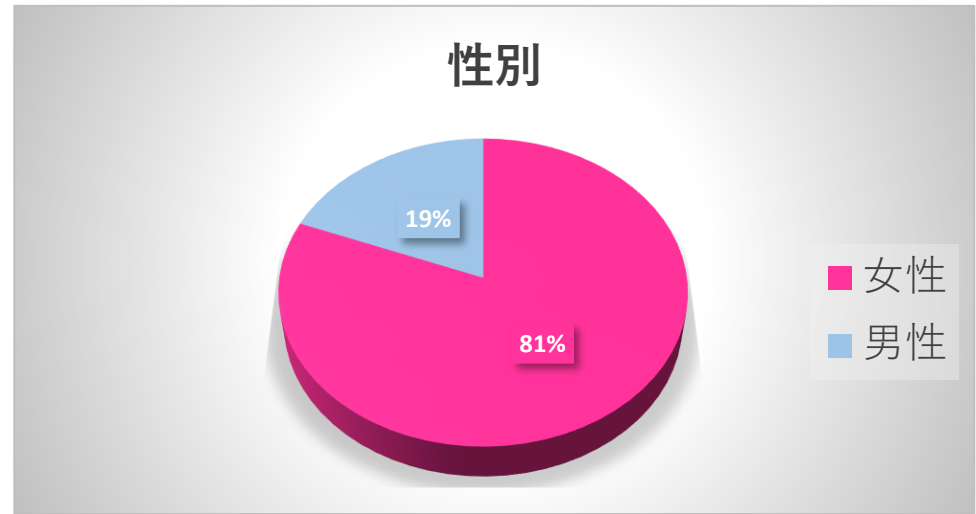
1. 属性

1) 性別・年代

N=120

性別	%
女性	81%
男性	19%

年代	%
20代	3.3%
30代	5.8%
40代	25.8%
50代	51.7%
60代	8.3%
70代	5.0%



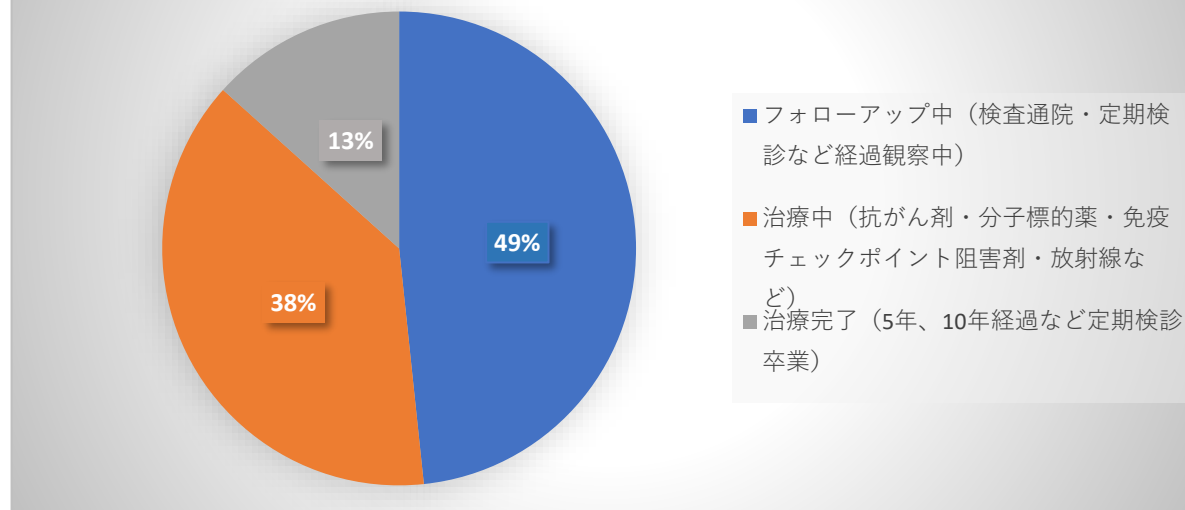
1. 属性

2) がん種（Wカンサー含む）と治療状況

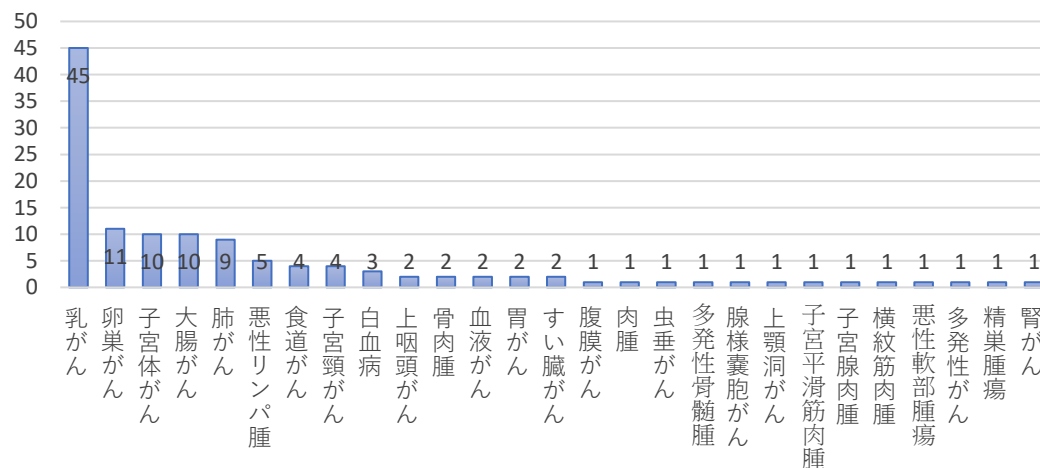
N=124

がん種	%
乳がん	36.3%
卵巣がん	8.9%
子宮体がん	8.1%
大腸がん	8.1%
肺がん	7.3%
悪性リンパ腫	4.0%
食道がん	3.2%
子宮頸がん	3.2%
白血病	2.4%
上咽頭がん	1.6%
骨肉腫	1.6%
血液がん	1.6%
胃がん	1.6%
すい臓がん	1.6%
腹膜がん	0.8%
肉腫	0.8%
虫垂がん	0.8%
多発性骨髄腫	0.8%
腺様嚢胞がん	0.8%
上顎洞がん	0.8%
子宮平滑筋肉腫	0.8%
子宮腺肉腫	0.8%
横紋筋肉腫	0.8%
悪性軟部腫瘍	0.8%
多発性がん	0.8%
精巣腫瘍	0.8%
腎がん	0.8%

治療状況



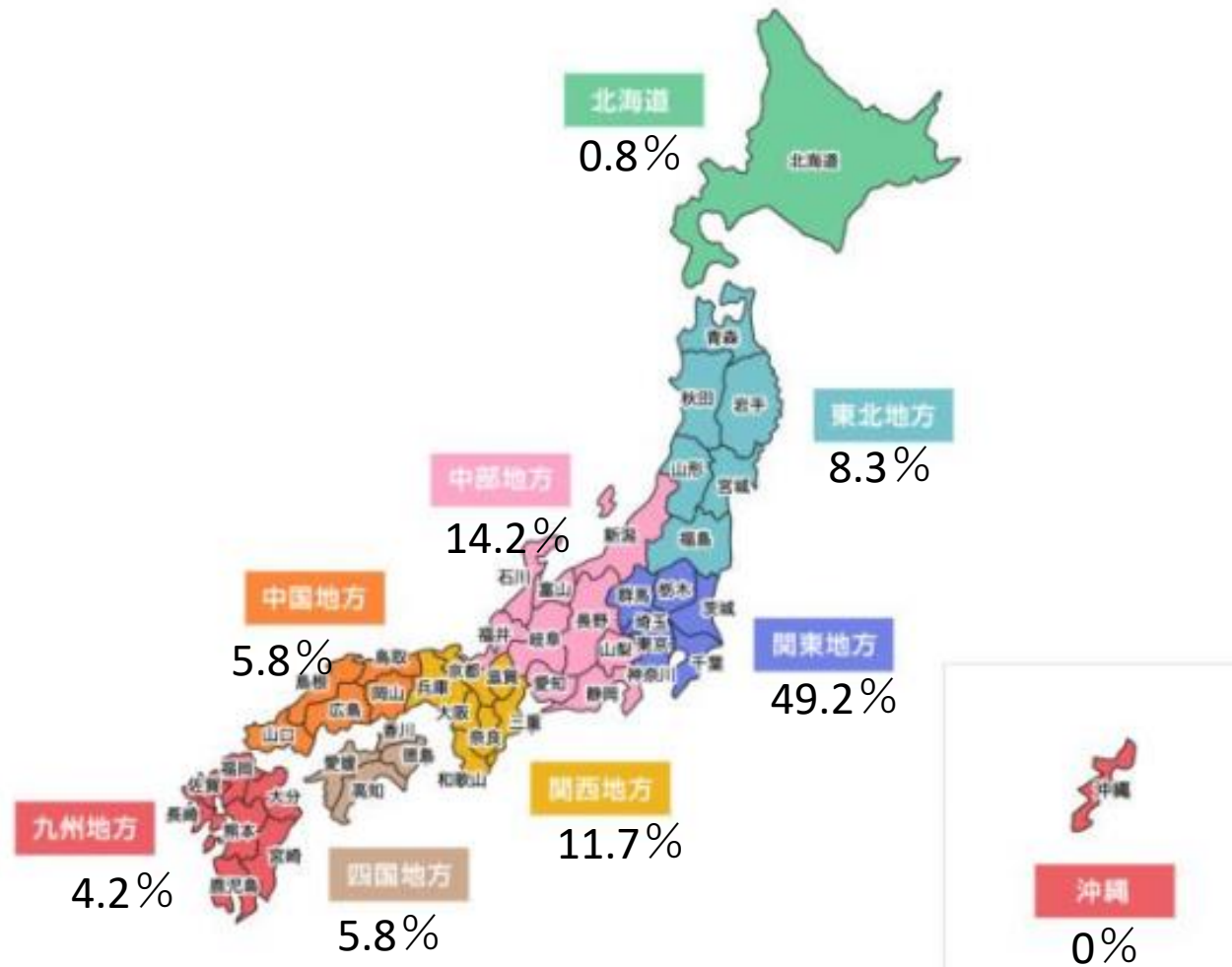
がん種



3) 地域

N=120

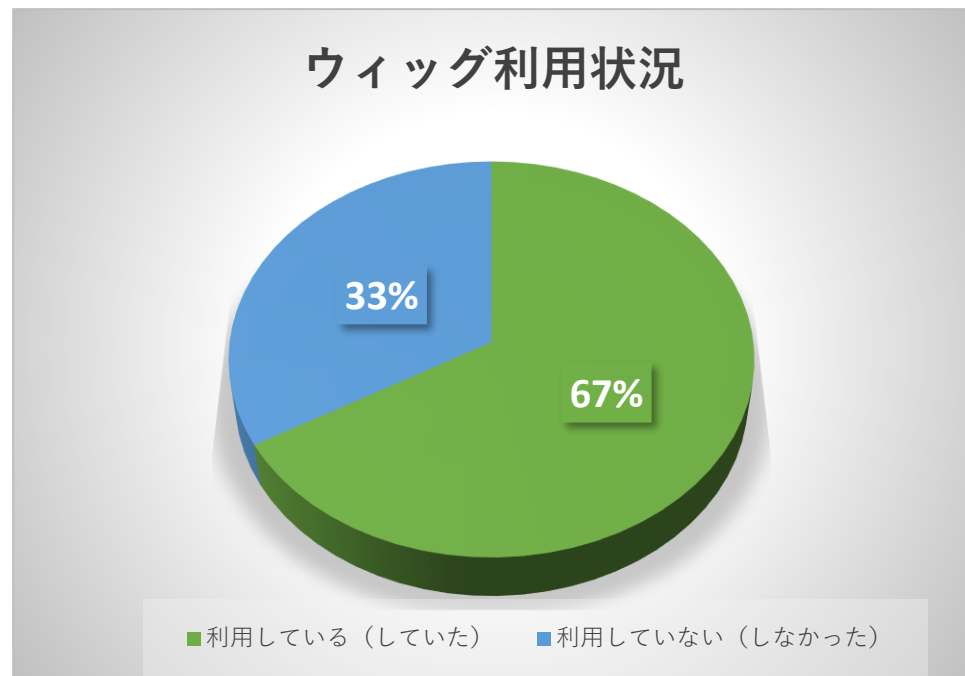
地域	%
北海道	0.8%
東北	8.3%
関東	49.2%
中部	14.2%
関西	11.7%
中国	5.8%
四国	5.8%
九州	4.2%
沖縄	0.0%



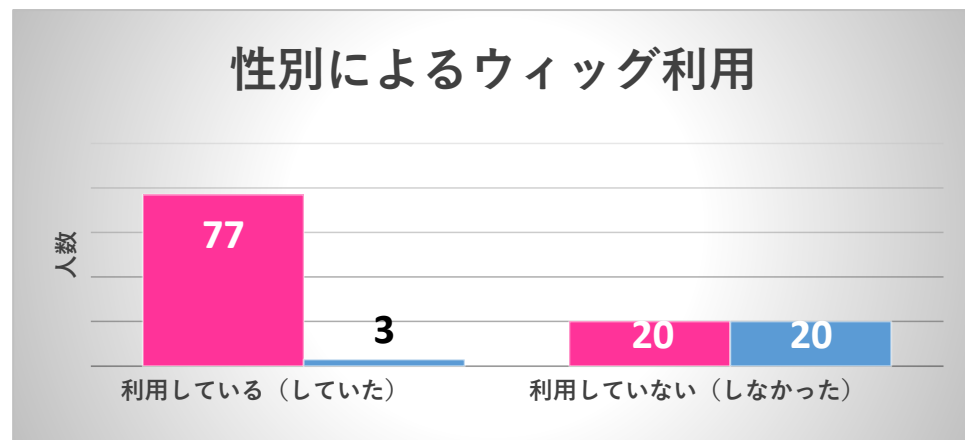
3. ウィッグを利用していた？

N=120

利用	人数
利用している (していた)	67%
利用していない (しなかった)	33%



性別によるウィッグ利用	男性	女性
利用している (していた)	3人	77人
利用していない (しなかった)	20人	20人



3. 【ウィッグ利用者】気を付けていることは何ですか？



◆頭皮のケア（56人）

頭皮の衛生管理／頭皮ケア/地肌ケア／頭皮に優しいシャンプーを使用した。
／頭皮は柔らかいので、乾燥して硬くならないように、敏感肌用のシャンプー
を使ったり、化粧水をつけたりしている／頭皮の保湿／など

◆外見・人の目（13人）

ウィッグの位置がずれていないか、常に鏡をチェックしていた／子供たちが
ショックを受けたらまずいと思い、ウィッグを外した状態の頭を見せないよう
にしていた／なるべく臆せず外に出ること。でも、ドキドキしていた／眉毛だ
けは必ず書く。できればメイクをする／ウィッグだとバレないように出来るだ
け本物に近い様なものを探して購入した／風で飛ばないように。ズレないよう
に。回りの人に気付かれないように／ウィッグが浮いて他人からバレないよう
に気をつけた／眉毛が抜けると悪人顔になる／など

◆掃除（2人）

髪の毛がどんどん抜けるので、掃除を丁寧に行っていました／入浴後の抜け毛
の始末

◆その他

あせらないでクセ毛をカットしてのばすことに重点をおきました／中途半端な
時に抜きたくなるのを我慢した／気を付けたことは特に無い／など

3. 【ウィッグ利用なし】気を付けていることは何ですか？



◆頭皮のケア（19人）

頭部のケア／今の時期は乾燥しない様に化粧水等を入浴後につけている／防寒／暑い時期だったので頭皮の日焼け／直射日光／洗髪や頭皮のケア／シャンプーの種類 ※低刺激の物を使うようにしています／伸びはじめは痒くなるので爪などで皮膚を傷をつけないように気をつける／など

◆外見・人の目（2人）

他者に見られないように帽子で頭を隠した。(見た目で相手に不快感を与えたり同情をされたりしないため)／眉毛を描く事／など

◆その他

特になく脱毛前に剃りました／当時はバリカンで頭を丸刈りにしてましたが、脱毛が気付かれにくいように、剃り上げることにしました。以降は全く気付かれませんでした／非浸潤の乳がんの全摘手術後、無治療なので脱毛はありません／抜けていない髪の毛のメンテナンス。（パサつきが気になったので、オイル使用）抜け毛が服についていないか、外出中は特に気にしていました／お風呂排水口掃除／など

4. 【ウィッグ利用者】楽しんでいることや工夫していることは何ですか？



◆ウィッグの複数購入、髪型・色などを楽しむ（38人）

ネットで、安価のファッションウィッグをいくつも購入して楽しんだ／ウィッグを3つ持っていて、その日の服や気温、気分によって使い分けた／ふだんしたことのない髪型や色のウィッグを購入／おしゃれウィッグをスタイル別でいくつか所持／など

◆帽子・バンダナで楽しむ（13人）

いろんな帽子を買った／帽子のおしゃれ／帽子と洋服の組み合わせ／帽子を手作り／いろんな色や形の帽子を用意して、気持ちが上がるようにした／など

◆楽しくなかった（7人）

全く楽しいことはなかった／楽しんだことはなし／ウィッグやキャップを複数使って楽しもう、と思っていましたが、実際には全然楽しくありませんでした／脱毛が一番辛い経験だったので、楽しむことはできませんでした／脱毛は男子でもショックでした／など

◆ドライヤーが不要・楽だった（6人）

乾かさなくて良くなって楽だとは思いう／髪を乾かさなくて良いので楽／など

◆その他

節目毎に頭の写真を撮る／髪の再生過程を観察／休日はあえてボウズで人前に出る／枕などについた髪の毛をガムテープで取る／マッサージ／など

4. 【ウィッグ利用無し】楽しんでいることや工夫していることは何ですか？



◆帽子・バンダナで楽しむ（11人）

ウィッグが暑くて苦手だったから色々な模様や生地帽子を利用した。／複数の帽子を買って、その日の気分等でかえている／帽子を集めて楽しみました。ニットのキャスケットとか／私はウィッグは心地悪かったのですずっと帽子を被っていました／など

◆坊主頭を楽しむ（6人）

中途半端に残っている毛も刈って外出／海老蔵さんのマネをして楽しんだりしてた／坊主頭を楽しんでいる／私の頭の形、物凄く綺麗なんじゃないかと鏡の前で自画自賛してました／など

◆写真を撮る（2人）

坊主になること自体が貴重な体験なので写真を撮る／など

◆その他

脱毛してるなりのファッションで楽しんでいます／ヘアケアが楽になったこと／眉毛なども薄くなったので 家人の眉毛ペン(というのかな?)で描いたのはむしろ面白がってました／など

5. 【ウィッグ利用者】 そのほか、感じたことは何ですか？



◆精神的苦痛（13人）

ショック／悲しい／本当にざっくりと脱毛したのが怖かったですちゃんと髪が生えてくるのか心配／想像していたより、精神的におちこんだ。鏡をみることを極力避けていた／心が折れてしまった／生えてくるか不安／など

◆眉毛・まつ毛など頭髮以外の脱毛（7人）

眉毛がなく0から眉毛を描くのが難しかった／身体中、全ての毛が抜ける／髪の毛より眉毛とまつ毛の脱毛にショックを受けました／鼻毛まで抜けた時は大変でした／眉毛が抜けると悪人面(笑)／など

◆医療者からの情報提供不足（4人）

全脳照射のため、抗がん剤の方と髪の毛の抜け方、生え方が違います。抗がん剤の方と違うのでそういう点も案内してほしい／全部抜けても、生えてくる。...という説明だけでこんなにも変化があると知らなかった／医師は「また毛は生えますよ」と軽く言っていました。が前髪がなかなか生えないなんて言わない／など

◆その他

ウィッグが高い／最初の購入だけでなく、購入しなおすときも補助があるとよい／容姿がどんどん変わっていくので受け入れるのに時間がかかった／脱ウィッグのタイミングが難しい／木口さんのブログに背中を押されました／頭皮の匂い／頭部の冷却装置を試したかった／など

5. 【ウィッグ利用無し】 そのほか、感じたことは何ですか？



◆ 精神的苦痛（8人）

抜けて行く最初の時はショッキングだった／最初は精神的にショックでしたが、今は前向きにとらえて楽しむようにしてます／脱毛しはじめた頃は凄くショックで、入浴や乾かす時がすごく嫌だった／とても不安になりました／当初は、また生えてくるということを知らずに、絶望感に苛まれました／など

◆ 眉毛・まつ毛など頭髪以外の脱毛（4人）

睫毛も抜けたのには驚きました／眉毛やまつ毛なくなって人相変わり、付属品って必要だとも思いました(笑)／男であれ脱毛の最初はショックでした／など

◆ 髪質の変化（2人）

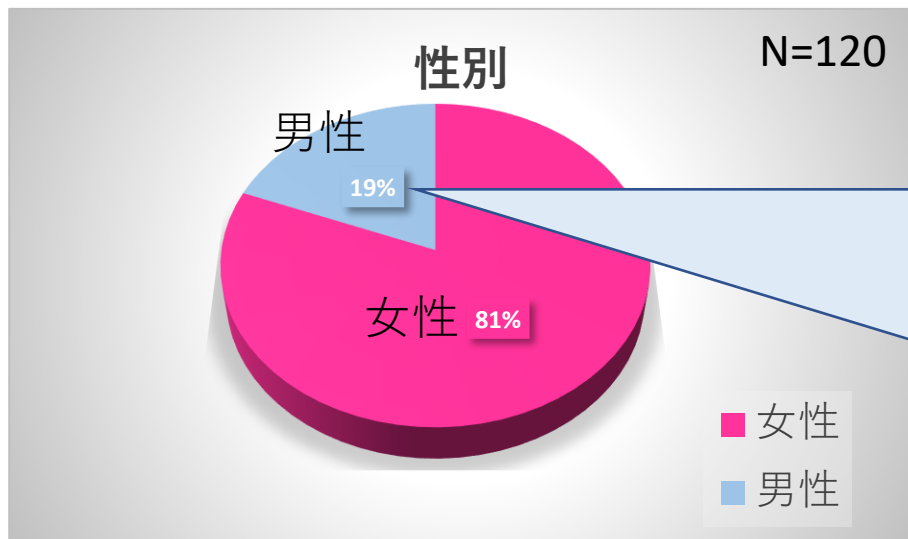
なぜか産毛だけになってしまった／髪質が変わること(天然パーマになってしまいました)／など

◆ その他

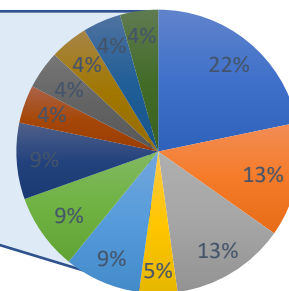
前もって坊主頭にしていたのですが、それ以上に毛根から抜け落ちる感じで驚きました／夏だったせいか洗っても洗っても頭皮が臭かった／ウィッグを昨日通販で購入しました。私頭少しでかいので57センチサイズ以上を増やして欲しい／脱毛は副作用の中では一番楽なものと考えているので、何故脱毛が嫌なのか分かりません。見た目のインパクトが嫌なのでしょうか？／手入れをしなくてよいので楽でした／など

6. 男性の回答にクローズアップ編ー 1

N=23



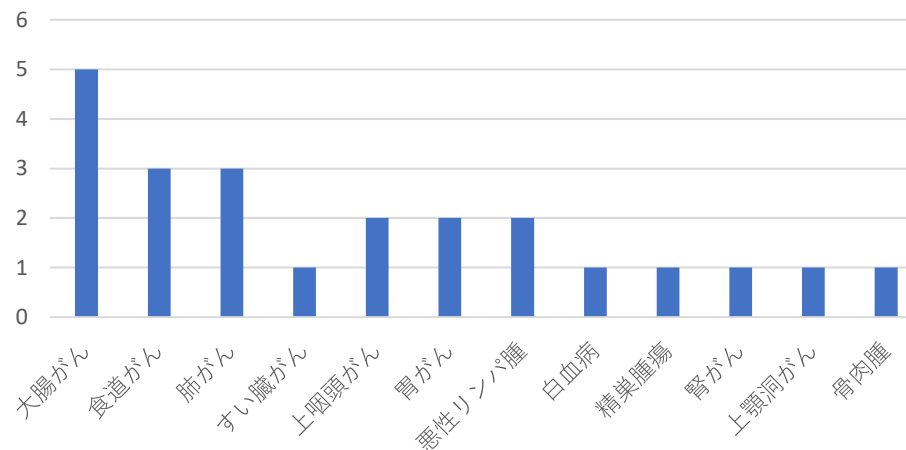
男性のがん種内訳



- 大腸がん
- 食道がん
- 肺がん
- すい臓がん
- 上咽頭がん
- 胃がん
- 悪性リンパ腫
- 白血病
- 精巣腫瘍
- 腎がん
- 上顎洞がん
- 骨肉腫

がん種	%
大腸がん	22%
食道がん	13%
肺がん	13%
すい臓がん	4%
上咽頭がん	9%
胃がん	9%
悪性リンパ腫	9%
白血病	4%
精巣腫瘍	4%
腎がん	4%
上顎洞がん	4%
骨肉腫	4%

がん種 (人数)



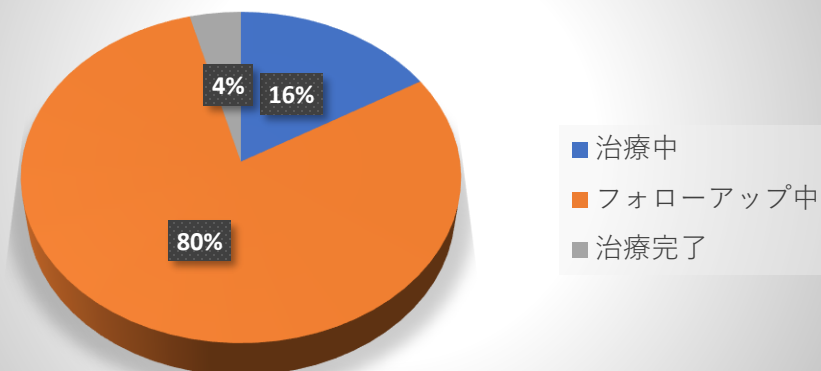
6. 男性の回答にクローズアップ編ー 2

N=23



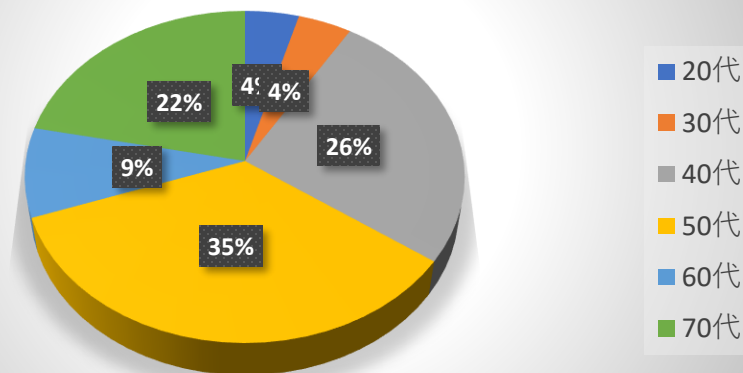
治療状況	%
治療中	16%
フォローアップ中	80%
治療完了	4%

男性の治療状況



年代	%
20代	4%
30代	4%
40代	26%
50代	35%
60代	9%
70代	22%

男性の年代

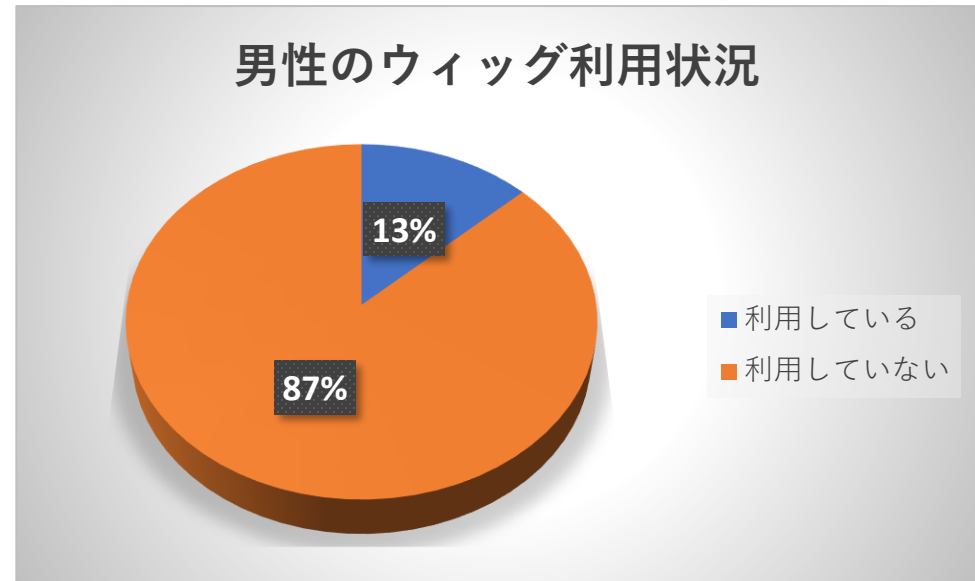


6. 男性の回答にクローズアップ編ー 3

N=23



利用	%
利用している (していた)	13%
利用していない (しなかった)	87%



6. 【ウィッグ利用者】 男性の回答にクローズアップ編ー4

N=23



気を付けていたこと。楽しんだこと。工夫したこと。思ったことなど。

洗髪／

最初のころは抜け毛も多かったので、自然に抜けるのは風呂場で洗い流して、それ以外は引っ張って無理に抜かない／

頭にかぶるニット帽などの帽子を工夫していた。かぶっても毛が無いことは目立たないようにする／

なぜか産毛だけになってしまった／

会社にはウィッグをつけて行っていましたが、時間がたつとずれて来るので、元の位置に戻してばれないようにしていた。毛がまったく無くなったところまでは脱毛しなかったのも毛が無いことに特にいやだとは思わなかった。抗がん剤を飲んでいる1年間の我慢という感じでした／

6. 【ウィッグ利用無し】男性の回答にクローズアップ編ー5

N=23



気を付けていたこと。楽しんだこと。工夫したこと。思ったことなど。

◆頭皮のケア（8人）

暑い時期だったので頭皮の日焼け／冬は頭が冷えるので冷やさないように気をつけてます／防寒／只今入院中で、バンダナを被っていましたが、昨年、院内コンビニにて、綿のキャップを購入しました。やはり、頭部をぶつけないように気を付けています。また保温の為にも有効ですよね。自身は丸坊主頭は??? 似合うと思いますが！／直射日光／シャンプーの種類 ※低刺激の物を使うようにしています／コロコロ常備！外出時は帽子をかぶる！ケガや暑さ寒さ対策／洗髪や頭皮のケアです／

◆その他

特になく脱毛前に剃りました／当時はバリカンで頭を丸刈りにしてましたが、脱毛が気付かれにくいように、剃り上げることにしました。以降は全く気付かれませんでした／お風呂で髪洗って、抜けるのを抜くその後、日中等は髪触らない、抜けて服や枕につかないように短めにカットしているお風呂排水口掃除／飛散防止の為、ヘアキャップを被っていました。風呂上がりは、タオルに付着するのを防ぐために半乾きでキャップを被り、その状態でドライヤーで乾かしていました。外出時も帽子でした／

6. 【ウィッグ利用無し】 男性の回答にクローズアップ編ー6

N=23



気を付けていたこと。楽しんだこと。工夫したこと。思ったことなど。

初めはちょっと恥ずかしいのがあり夏場にニット帽でしたがそっちの方が余計におかしいと、ニット帽を取って、中途半端に残っている毛も刈って外出しました。涼しそうで羨ましいと言われました／脱毛してるなりのファッションで楽しんでます／ヘアケアが楽になったこと／写真で撮って記録しております。袈裟を着て宗門に入る気持ちです。免疫力が回復すれば、坐禅に臨みたいと思っております／丸刈りの時から、正月休みなど長期休暇の間に頭を剃ることはありましたが、常に剃った状態にすることには躊躇いがありました。しかし、脱毛をきっかけに剃り上げたことから、脱毛が治ってもずっと禿頭を楽しんでいます／帽子のバリエーションが増えました。結構楽しめます／特になし。気にしないこと／眉毛なども薄くなったので 家人の眉毛ペン(というのかな?)で描いたのはむしろ面白がってました／抜け毛の処理が大変でした。／男であれ脱毛の最初はショックでした。風呂場で洗髪していた際に、「ゴソッ」と音が聞こえた気がして手を見たら髪の中の毛の塊を掴んでいたのです。その内にくるぞ、とわかっていても衝撃的な出来事でした／

6. 【ウィッグ利用無し】男性の回答にクローズアップ編ー7

N=23



気を付けていたこと。楽しんだこと。工夫したこと。思ったことなど。

前もって坊主頭にしていましたが、それ以上に毛根から抜け落ちる感じで驚きました／最初は精神的にショックでしたが、今は前向きにとらえて楽しむようにしてます。／当初は、また生えてくるということを知らずに、絶望感に苛まれました。／眉毛も脱毛してきましたが、果たしてどのようになるのかな？／睫毛も抜けたのには驚きました。抜け始めた頃は、もっと短く切っておけばよかったと思った。喪失感があった。掃除が大変だった。生え始めたときは、大泉洋以上にクロンクリンになって、驚いた。／髪質が変わること(天然パーマになってしまいました)／コロナ禍だと帽子、メガネ、マスクだと表情がわからなくなること。(笑／最初はショックで気になったが、予想していたより、脱毛せずツルツルにならなかった。自分が男性でおじいちゃんのせいか、脱毛しても周りの人もそんなに気にしてる様子はなく、気にしてるのは自分だけだと気がついた。

／正直「こんなものか」でした／男であれ脱毛の最初はショックでした。風呂場で洗髪していた際に、「ゴソッ」と音が聞こえた気がして手を見たら髪の毛の塊を掴んでいたのです。その内にくるぞ、とわかっていても衝撃的な出来事でした

6. サマリー 1

◆ウィッグの利用関わらず「頭皮のケアに気を付けた」が最も多い回答だった。傷を作らない、防寒、夏の日焼け防止などに気を付けている人が多く見られた。

◆ウィッグの利用関わらず精神的苦痛を感じている人が多かった。つらい、不安、悲しい、絶望感などの言葉が多く見られたが、ウィッグ利用者にはその後、前向きになれた人が多く見られた。一方、ウィッグを利用しても楽しくなかったという意見も散見された。

◆複数のウィッグや帽子などを楽しまれた方が多く見られた。

◆眉毛・まつ毛など頭髪以外の脱毛があることを知らない人が多かった。（特に男性）

眉毛、まつ毛の脱毛で、人相も悪くなってしまい更に気持ちが落ち込んでしまう傾向が見られた。

◆医療者からの情報提供不足が感じられた。

上記の項目にあるように、全身の毛が脱毛することを知らない人が多い。また、頭部の髪が再生するという説明を受けていない人もいた。（特に男性）

（尚、診察時の投薬に関する情報が多く、覚えていないだけかもしれない）

◆髪質が変わった、楽だった、掃除に気を付けたという意見も散見された。そのほか、ウィッグの補助金希望、頭部冷却装置を試したかったという意見も見られた。

6. サマリー 2

がん患者支援のがんサバイバー・クラブとしての課題と対応策（1/2）

【課題 1】

「正しい頭皮のケアの仕方を案内」

ウィッグの利用有無を問わず、「頭皮のケア」をされている人が最も多くいらっしゃいました。

保湿。清潔にする。夏は直射日光を当てない。冬は防寒。などさまざまなご意見がありました。

→対策として、正しい「頭皮のケア」の仕方の情報を発信します。春夏秋冬でのケアもご案内。

【課題 2】

「精神的なつらさをサポート」

つらい、悲しい、まったく楽しめなかった、など、ウィッグや帽子の利用の有無に関わらず、脱毛を精神的に大きな負担に感じた患者さんがいらっしゃいました。

→電話相談窓口や患者会などつらさを吐露できる場の提供や紹介をします。既にある場合は、広報支援が必要。

6. サマリー 2

がん患者支援のがんサバイバー・クラブとしての課題と対応策 (2/2)

【課題 3】

「医療者からの情報提供を分厚くする」

眉毛、まつ毛、脇毛、アンダーヘアなど全身の毛が脱毛することなどに対して、医療者からの情報提供不足が見られました。抗がん剤と放射線では脱毛や生え方が違うこと、脱毛の個人差、脱毛の期間、ウィッグの補助金、頭部の冷却装置の有無などの情報が欲しかったという意見もありました。全般的に女性に比べ男性への説明不足を感じました。

→医療者に、髪の毛以外の全身の脱毛についても患者さんに説明してほしい旨を伝えます。眉毛やまつ毛の脱毛でも人相が変わってしまうので、外見を気にされる方、がんと知られたくない人には髪の毛の脱毛と同じく重要な問題です。事前に知っているのと心構えも、対応策も講じられます。

また、病院などには、頭部の脱毛を抑える冷却装置なども試せるようにしていただきたいです。また、補助金など制度についても患者さんに案内していただきたい。こうした要望を医療者に伝えるなどのバックアップをします。