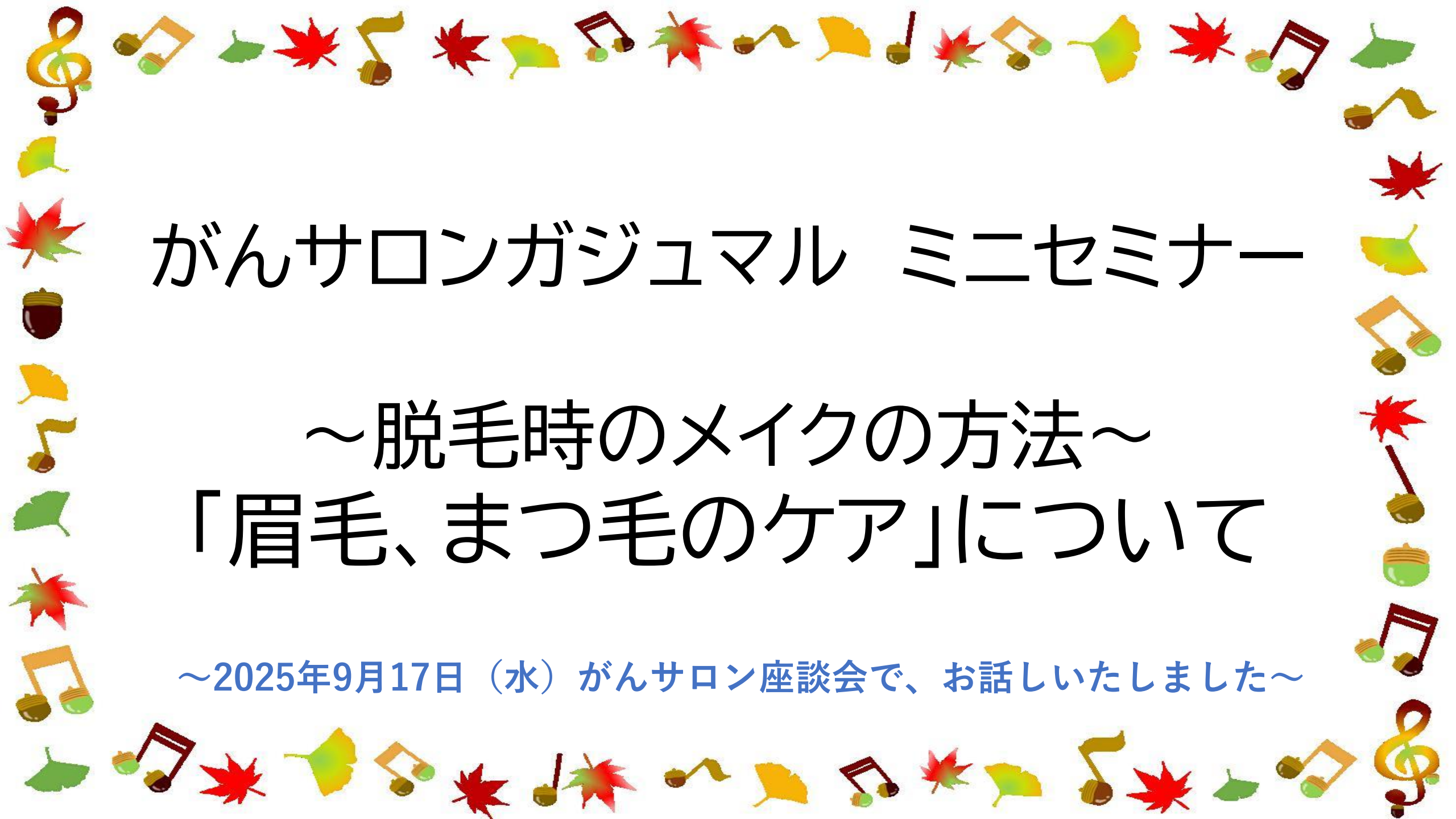




がんサロンガジュマル ミニセミナー

～脱毛時のメイクの方法～ 「眉毛、まつ毛のケア」について

～2025年9月17日（水）がんサロン座談会で、お話しいたしました～

心配なことを教えてください

今まで眉なんて、
描いたことがない
...

孫やこどもを驚か
せたくない...

いつから抜けるのか
...
生え始める時期は？

顔が変わってしま
わないか...

急に老けた気が
する...



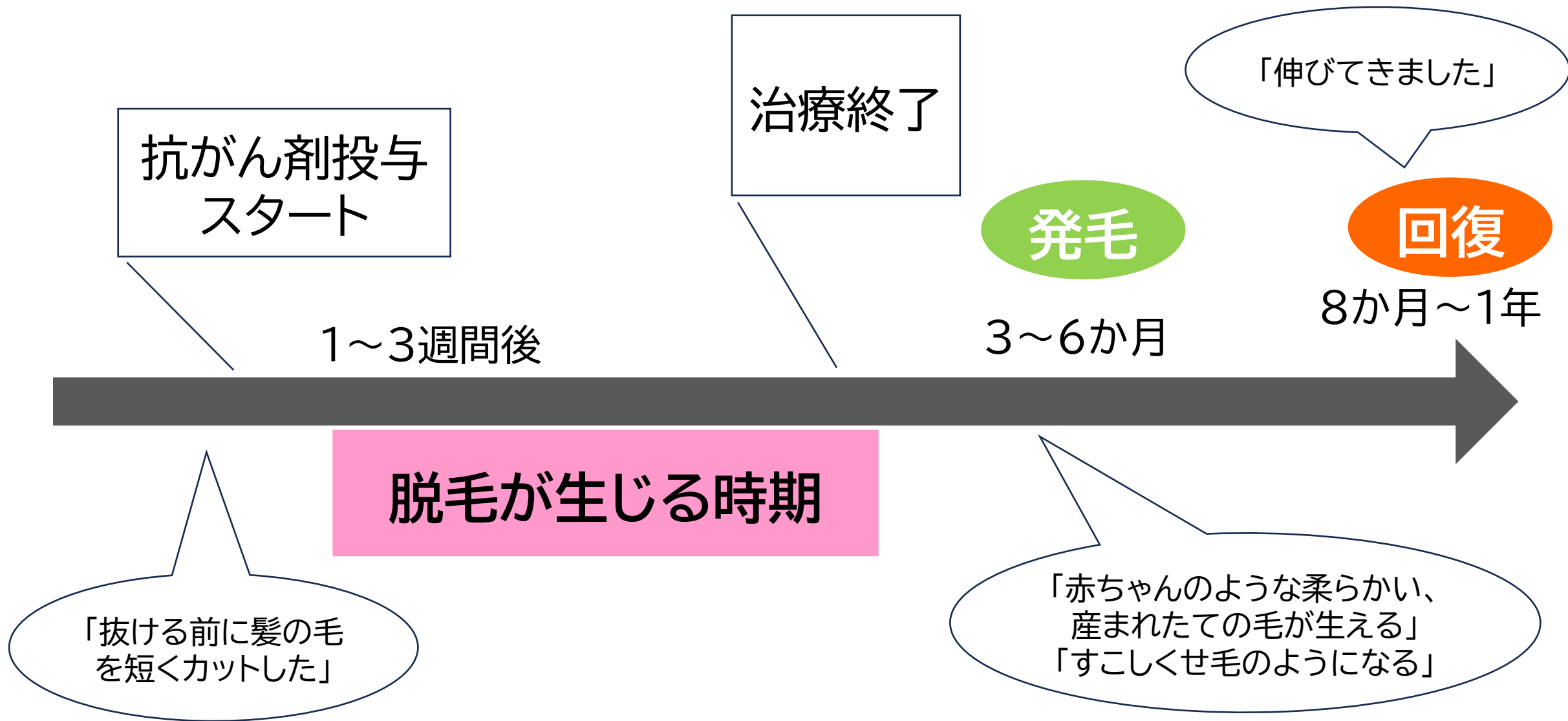
眉毛・まつ毛が抜けると言われたら

眉毛、まつ毛の脱毛は、頭髪より後に抜けることが多いです。
急にすべて抜けてしまうわけでもありません。

あせらないで
だいじょうぶ！



脱毛の時期



メイク(化粧)なんかわからない！

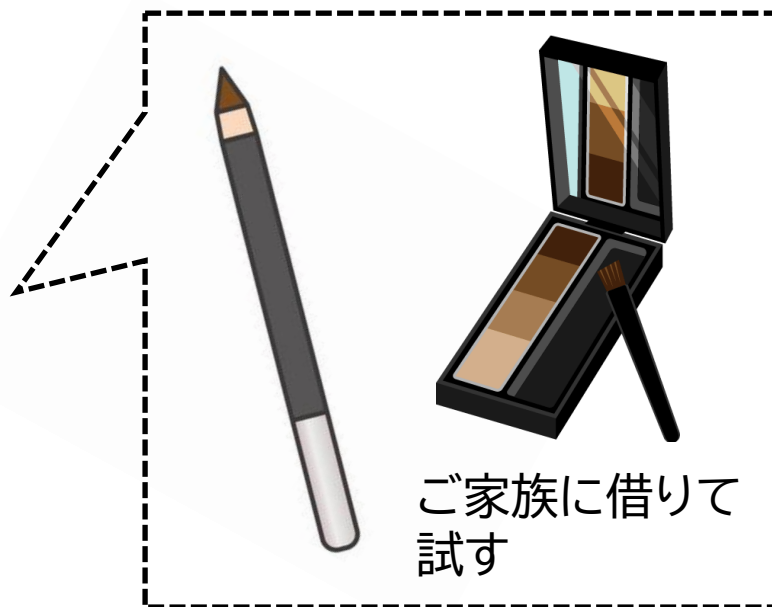
脱毛 =(イコール)、
ウィッグを着用し、メイクをしなければならない ということはありません

特別な医療用を揃える必要もなく
自分のファッション用品として、捉えてみてください



脱毛する前にやってみると良かったこと

- 眉毛を描いたことがない方は、少しずつ練習して慣れておく
- 自分の顔写真を撮っておくと、脱毛してからも見直せる



シンプル、簡単な方法で やってみましょう！

まずはまっすぐ
描いてみる



今までと同じ眉の形でなくても、
目の上に 眉っぽいものが描ければだいじょうぶ

色やデザイン性
のあるメガネ等

太縁で大きめタイプの伊達メガネをかけると
目立たなくなります(目にゴミが入るのも防ぐ)



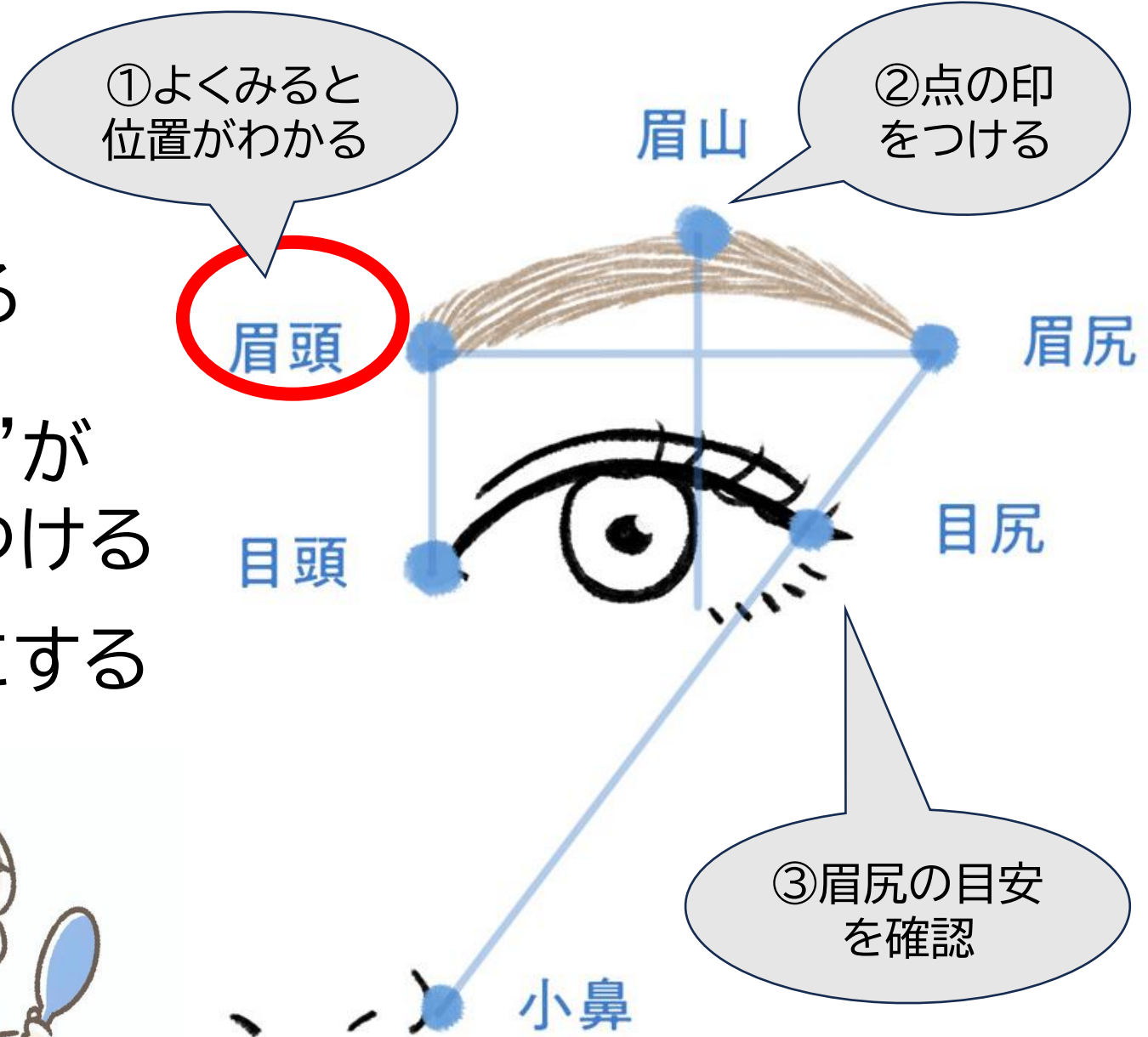
眉毛を描くヒント

①眉のあった位置を見つける

②顔を引き上げると“くぼみ”ができるところ「眉山」に印をつける

③眉尻は、小鼻の延長線上にするとバランスよい

④濃く描かず、
薄い所を描き足す



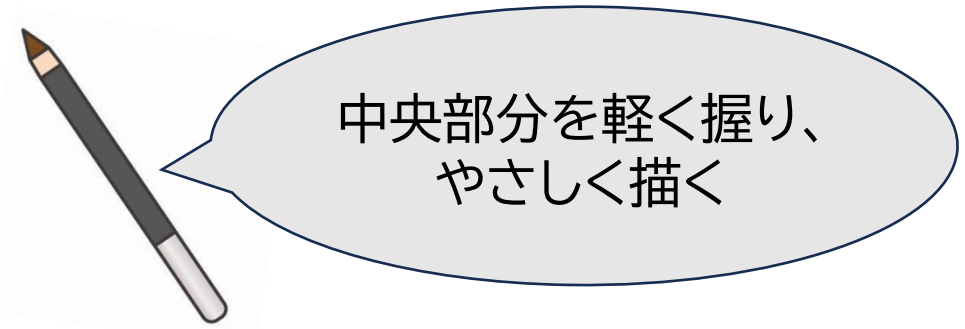
眉毛を描く お役立ちアイテム

- 眉毛のシール
- 眉スタンプ
- 眉の形をくりぬいたテンプレート

「アイブロウ」「アイブロー」と
書いてあるのが、眉用の製品です

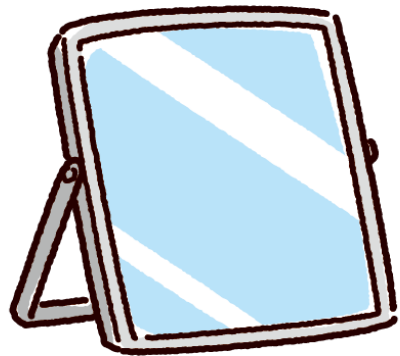
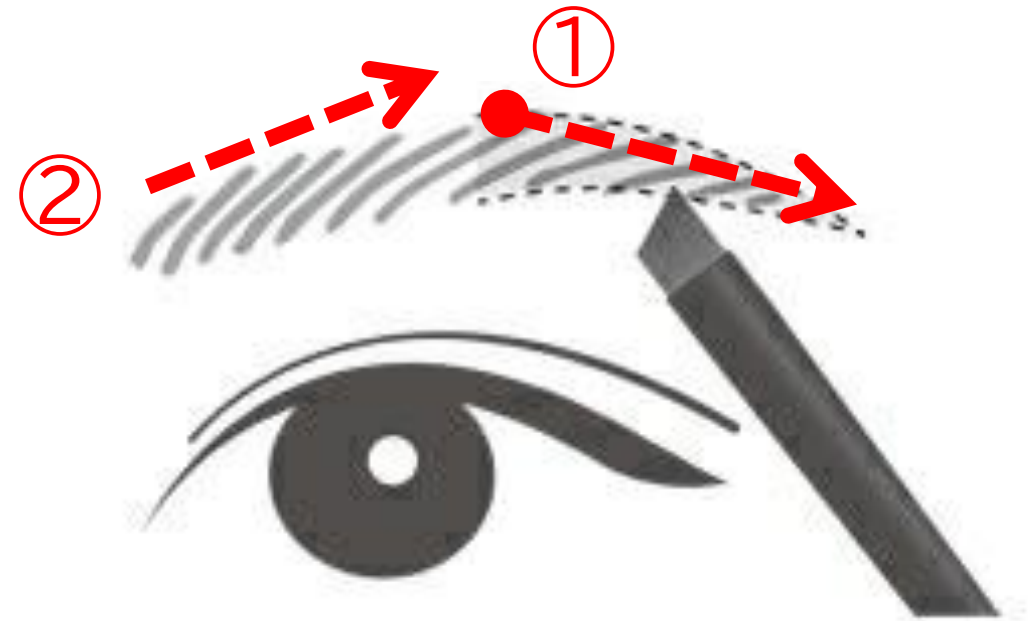


ペンシル、ブラシでの描き方



1本1本、毛を植えるような感じで描く
左右対称でなくても大丈夫！

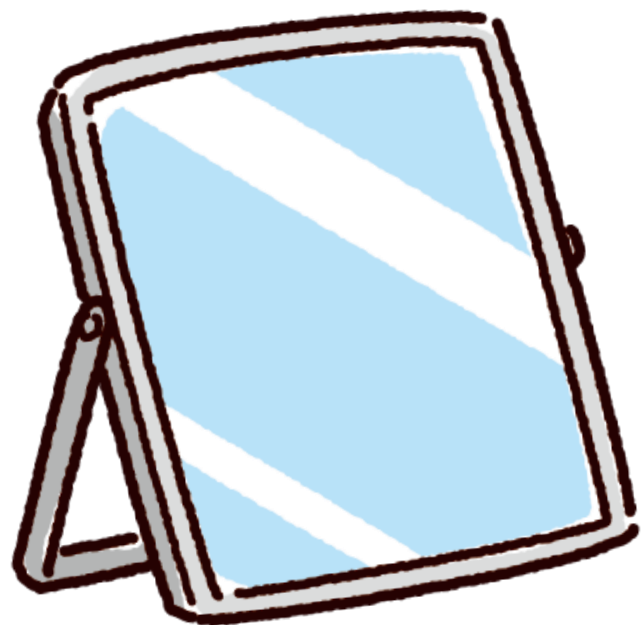
眉を描くときは、鏡に近づきすぎない



人が顔を
みる距離
は1～2m

「色ムラがあった方が本物っぽく
みえた」

アイブロウパウダーで
指で描いてみてもよい



指先やブラシにとり、眉骨に沿って弧
を描き、好みの太さや濃さなるまで
重ねてみてもOK

きっちり描こうと思わず、まずは気楽に！

まつげの脱毛 対処法

- ・アイラインを太目に描く(まつ毛の生えていない所を埋める)
- ・濃いアイシャドウを目の際にのせる

アイシャドウを買わなくても
アイブ로우パウダーでOK



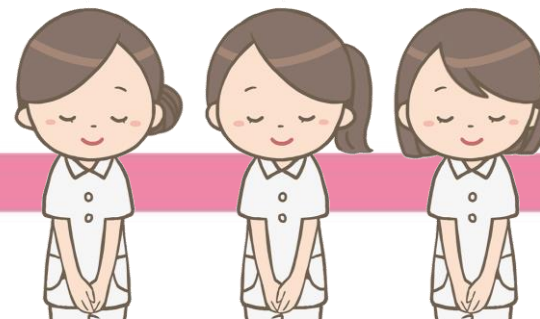
目元の印象は？

描くときは
目を細める感じ

おつたえしたいこと

治療の副作用によって起こる、外見的な変化を
“仕方のないこと”と諦めてしまわれないう、
女性も男性も 気持ちが前向きになれるように
いつもの自分を保つためにできることを、
一緒に考えていきます

当院看護師に
ご相談ください



～次回予定～ 爪障害について

爪への影響は、症状が出てくる時期もさまざま。

〔原因〕

抗がん剤は細胞分裂の活発な細胞を攻撃する性質があるため、
爪の細胞にダメージを与えてしまう
メラニンを生み出す細胞を刺激し、色素沈着を引き起こす

〔爪に現れる症状〕

変色、爪が薄くなる、爪が浮いてくる、表面がでこぼこする、
割れやすい、縞模様が出る、爪周りの炎症が起こる、など

日常生活で困ったことを教えてください

- 爪の変色が、人に見られているのではと気になる
- ニットを着る時に、亀裂した爪に引っかかってしまう
- ボタンを留めにくい
- ミニトマトをつまみにくい ……など



予約不要です
“聞くだけ”でも
構いません

次回座談会 12月の予定です

皆様と対策、ケアについて

情報交換したいと思います。お待ちしております。

参考ホームページ

国立がん研究センター中央病院「患者さんへのお役立ち情報」

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/080/index.html>

アピアランスケアに関するリーフレット

横浜市、横浜市内でアピアランスケアに取り組む医療者、国立がん研究センター中央病院が協力し作成されたリーフレットが数種類まとめられています。

男性向けアピアランスケアのガイドブック「NO HOW TO」

外見変化へのケアについて情報がすくない男性患者様に向けた内容ですが、女性の方も参考になるよう制作されています。

ホットペッパービューティーマガジン イラストで学ぶ眉メイクの基本

<https://d3qdyi6pmm46to.cloudfront.net/magazine/945640/>