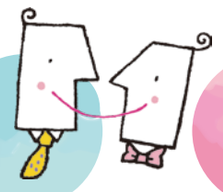


あなたに寄りそう 一冊になりますように

for you

あなたのための

外見ケア

Presented by

ARTNATURE

外見ケアー それは、自分自身をいたわる、こころの支え。

これまで育んだ自分らしさ、社会の中で培ったアイデンティティ。

外見の印象は、それを表す大切なものの一つです。

化学療法などによる副作用は、その印象に影響を及ぼすことがあります。

何より大事なことは、前向きな気持ちで治療を受けていただくことだから、

外見の変化をケアするための

情報やアドバイスをこの一冊にまとめました。

いつものように自分らしく、少しでも快適に社会生活を送っていただけるよう、

治療の時期を乗り越える支えの一つとして、お役に立てれば幸いです。

*この冊子では主に化学療法（薬物療法）の副作用による毛髪・肌・爪の外見について取り扱っています。
*写真・イラストはイメージです。

3 外見の変化を知っておきましょう〜毛髪・肌・爪〜

6 女性のあなたの外見ケア
- こころに置いておきたいこと 7
- ヘアケア 9
- ウィッグスタイル 11
- 帽子スタイル 17
- 眉毛ケア 19
- まつ毛ケア 20
- スキンケア 21
- メイクアップ 23
- ネイル 25
- Q&A 27
- 私の工夫、私の過ごし方 29

30 男性のあなたの外見ケア
- 意識しておきたい外見のこと 31
- ヘアケア 33
- ウィッグスタイル 35
- 帽子スタイル 36
- 眉毛ケア 37
- 髭そりとスキンケア 39
- まつ毛ケア 39
- 爪ケア 40
- Q&A 41

43 ドクターからのメッセージ

45 INFORMATION 〜関連情報一覧〜

外見の変化を知っておきましょう

活発な細胞に
働きかけるから。

化学療法はがん細胞の増殖機構に
働きかけるので、正常細胞の中でも増殖速度が
速い細胞（毛母細胞・皮膚細胞・爪母細胞など）は
影響を受けやすくなります。
毛髪や肌、爪に変化が現れるのは
そのためです。

薬剤、治療法、
個人差いろいろ。

変化が現れる時期や程度は、
薬剤の種類や量、組合せ、投与スケジュール
などによって異なり、個人差もあります。
薬剤投与の前に、主治医や薬剤師から
副作用について説明があるので、
一般的な目安を聞いておくとよいでしょう。

時間はかかっても
通常は一過性。

通常、薬剤の副作用による変化は
一過性のもので、
治療を終了すれば回復します。
ただ、十分に回復しない場合もあり、
変化が数年持続する場合もあります。

変化を知れば
こころの準備に！

女性のあなたは➡ 9 ～ 20
男性のあなたは➡ 33 ～ 39

毛髪

外見変化の中でもつらい変化が脱毛です。細胞分裂が盛んな細胞ほど薬剤が作用するため、成長期の毛髪が影響を受けます。頭髪だけでなく眉毛、まつ毛、鼻毛、その他の毛髪も影響を受けますが、それぞれ毛周期*が異なるため、脱毛時期や回復時期は違ってきます。

*毛周期…毛髪が成長し、抜け落ちるまでの周期。

頭髪

頭髪の約85～90％が成長期にあるので、ほとんど脱毛します。通常、薬剤投与から1～3週間後に抜け始めますが、抜け方は人それぞれです。投与を止めて3～6カ月後には再発毛します。生え方にも個人差がありますが、半年～1年程度でほぼ生え揃い、髪形を整えられるようになるまで1～2年かかります。再発毛時には縮毛や細毛、柔毛、白髪など髪質や髪色の変化が見られることがありますが、それも通常は一過性です。

眉毛

一般的には頭髪の後に抜け始め、頭髪よりも先に再発毛します。眉毛が脱毛すると、顔の印象が変わり、額の汗も直接目に入りやすくなります。投与を止めて4～6カ月後にほぼ回復しますが、十分に発毛しきれない場合もあります。

まつ毛

まつ毛は眉毛と同時期あるいは後に脱毛します。投与終了後4～6カ月後が回復の目安です。目もとがぼやけた印象になり、光がまぶしく感じられたり、異物や汗が目に入りやすくなります。

外見の変化を

知っておきましょう

女性のあなたは ➡ 21 ～ 24

男性のあなたは ➡ 39

肌

薬剤によって症状は異なりますが、投与開始直後から高い頻度で見られるのが、肌の乾燥です。肌のバリア機能が低下するため、外からの刺激に敏感になり、炎症が起こりやすくなります。また、肌の新陳代謝がスムーズにいかなくなることから、くすみや色素沈着などが現れることも。投与終了後、数週間から２～３カ月で改善されますが、数年持続する場合もあります。

女性のあなたは ➡ 25 ～ 26

男性のあなたは ➡ 40

爪

爪の変化には個人差がありますが、乾燥して割れやすくなります。変形や黒ずみが起こることもあります。投与終了後、改善されていきますが、手の爪は先端まで伸びるのに約半年、足の爪は約１年かかります。

advice

顔写真を撮っておきましょう。

変化が起こる前に顔写真を撮っておくと、
眉毛を描く時やウィッグを選ぶ際に、参考になります。
それまでの髪形と同じウィッグにしたい場合は、
横顔や後ろからの写真も撮っておくとよいでしょう。
また、免許やパスポートの更新が治療期間中に
ある場合は、証明写真を撮っておくことを
おすすめします。

笑顔が元気をくれる。

おしゃれが力になる。

for ladies

女性のあなたの外見ケア

tips 1 無理はしない。

外見ケアは、副作用で弱った頭皮や肌などをいたわり、見た目をカバーして治療に専念できるようになることが目的です。手間をかけて外見ケアにつとめたい気持ちになったとしても、治療中は体調優先。「～しなければならない」と無理することなく、できることから始めましょう。この冊子ではできるだけ手間をかけないケアのご紹介にもつとめています。

外見ケアの前に
こころに置いておきたいこと。

tips 2 聞いて、話して、つながって。

治療に専念すべき時に外見の不安を口にするのは…と遠慮がちになることもあるのでは？　社会へ出て仕事を続けたり、愛する家族のために元気でありたい女性にとって、外見はとても大事なこと。疑問や不安は主治医や看護師、がん相談支援センターなどに尋ねてみましょう。患者会などで経験者の話を聞いたり、仲間を見つけることも、その時を乗り越える力になります。

tips 3 おしゃれ心を持ってみる。

新しい髪形やお化粧を試す時のワクワク感。それは、健康な時だけのものではないと思います。脱毛時のウィッグに、これまでと違う髪形を試したり、もう1つのウィッグに明るい髪色を選ぶ女性は少なくありません。「一度こうしてみたかった」。そう語る彼女たちには笑顔があります。体調が良い時にはおしゃれをして出かけてみる。それは、時に気分転換以上の元気を届けてくれます。

つらい時は口角をあげてみて！　笑顔と同じ、ふんわり明るい気分

人の目が気になるなら。 tips 4

外見に変化があると、人からどう見られるか、気になるもの。周囲の評価が気になるなら、まず身近な人から肯定的な評価を得ておきましょう。自分では見慣れないと感じるウィッグ姿も家族や友人に「以前と変わらない」「似合う」と言われれば、自信につながります。また、社会的な対人距離は 1.5 ～ 3m と言われます。手もとの鏡を見て悩むのではなく、対人距離で鏡を見直してみましょう。気にするほどではないと安心もできるものです。

ヘアスタイルを決めてカットで準備。

脱毛が始まると、シャンプー時に髪がからみやすくなり、抜けた毛の処理が負担になることがあります。ロングヘアの場合は短めにカットしておくとよいでしょう。あらかじめ使用するウィッグを決めておき、そのスタイルに自毛を整えておくと、移行がスムーズです。ウィッグは前髪を下げたスタイルが多いので、前髪をカットしておくのもよいでしょう。

頭皮や抜け毛のためのキャップ類。

就寝時などには使い捨てのヘアキャップをかぶると、抜け毛が寝具につきにくく処理がラクになります。また、脱毛時の頭皮はデリケート。家で過ごす時は、肌にやさしく洗濯しやすいコットンキャップをかぶるか、バンダナなどを巻いて保護しましょう。こうしたキャップ類は病院の売店やウィッグショップ、ネット通販などで購入できます。

advice

脱毛が気になる時は
濃色系ファッション。

白や淡色系の衣服は
肩に落ちた毛が目立つので、
黒や濃色系を選ぶと
気になりにくくなります。

「頭皮」のためのシャンプータイム。

脱毛時もシャンプーを使って頭皮を清潔に保ちましょう。頭皮に刺激を与えないよう、泡シャンプーなど泡立ちに優れたものがおすすめですが、使い慣れたものでもよいでしょう。

1 **まずブラッシング**
抜け毛がからまないよう、
シャンプー前に軽く
ブラッシングしておきます。

2 **温度はぬるめに**
ぬるま湯で髪を流し、
シャンプーを適量手に取り
充分に泡立てます。

3 **頭皮を洗う**
指の腹で頭皮をやさしく
洗います。

4 **しっかりすすぐ**
頭皮にシャンプーが残らな
いよう、ぬるま湯でていね
いにすすぎます。

5 **やさしくタオルドライ**
やわらかいタオルでこすらずに
水分をふき取ります。

ヘアケアで気をつける点

- シャンプー時などに頭皮を傷つけないよう、爪は短めに切っておきましょう。
- コンディショナーやトリートメントは髪のためのもの。脱毛時の頭皮はデリケートです。使用する場合は毛先からつけて頭皮にはつかないようにしましょう。
- 脱毛時には無理に自分で毛を抜かないようにしましょう。
- かぶれなどが生じた場合は直ちに医師に相談しましょう。

Hair care
ヘアケア

ウィッグは身近なおしゃれツール。

ファッションの小道具として、ウィッグを気軽に楽しむ女性が増えています。イメージや目的、予算に合わせた選択肢も豊富になってきました。脱毛をカバーするためであっても、おしゃれを楽しむようにウィッグと向き合うことができれば、気持ちは少しずつ軽くなっていくものです。とは言え、脱毛時のウィッグは特別。そのポイントをご紹介していきましょう。

選び方のポイント

ライフスタイルとニーズで考える。

社会へ出て仕事を続けるなど、毎日のように使う場合や自信を持って着用したい場合は、質感、フィット感、スタイル、耐久性に優れたウィッグがおすすめです。既製品の中から納得できるものを探したり、自分の髪質に近いものにこだわるならオーダーメイドの選択も。気軽な外出程度に使うなら、手頃な既製品でもよいでしょう。脱毛期間は１年以上に及ぶこともあるので、突然の冠婚葬祭などに備えて１つ用意しておくと安心です。

試着＋スタイリング＋サイズ調整できるもの。

不自然に見えないためにも、快適なつけ心地のためにも、試着は必須です。ボリューム調整やアレンジなどスタイリングサービスがついているものなら、好みのヘアスタイルに仕上がります。また、脱毛前、脱毛時、再発毛した時と毛量によって頭のサイズは変化します。アジャスター付などサイズ調整機能があるものを選びましょう。

扱いやすさとメンテナンス。

例えば、人毛100％のウィッグはパーマやカラーリングなどが楽しめますが、洗う度にスタイリングが必要になるなど、体調によってはお手入れが負担になる場合があります。人工毛や人毛ミックスならお手入れは比較的簡単です。また、ウィッグの使用は長期にわたるので、スタイルや風合いを保つためにメンテナンスなどのアフターサービスがついているとよいでしょう。

医療用ウィッグとは？

医療用ウィッグは治療中を過ごしやすくするために開発されたウィッグ。着用期間や着用時間が長くなることから軽さや通気性が追求されています。また、敏感になった頭皮のために肌にやさしい素材をベースに採用したり、脱毛による毛量変化に対応できる機能などがプラスされています。厳しい品質検査をクリアした医療用ウィッグには、日本毛髪工業協同組合が JIS 規格適合品として認証した「M.Wig」（M は Medical：医療用）のマークが付与されています。

Wig style

ウィッグスタイル

ウィッグの準備から自毛デビューまで

ウィッグ選び

必ず試着する。ポイントは第一印象とフィット感。首を回してみて違和感がないかチェックする。お手入れがしやすいか、仕上げのスタイリングやメンテナンスのサービスがあるかどうかも確認。

ウィッグスタイリング

ウィッグショップや美容室で、仕上げのカットやスタイリングをしてもらうと顔なじみが良くなる。今までの髪形のようにしたい場合は、事前に撮っておいた顔写真を参考にしてもらうと良い。

＊一般的な美容室の場合はウィッグのカットやスタイリングが可能かどうか確認しておく。

自毛デビューへの準備

個室のある美容室などで相談しながらデビュースタイルや時期などを決めると良い。

治療開始 → 脱毛 → 治療終了 → 発毛 → 自毛回復

約１～３週間

約３～６カ月

ウィッグライフ（約１～２年）

◇元の長さになるのは髪の成長速度（1カ月に約 1cm）×月数が目安。＊時期・期間などは個人差があります。

情報収集

カタログやネット、ウィッグショップの下見などで比較検討しながら、予算や品質、スタイルのイメージをつかんでおく。経験者の話を聞くのも良い。

自毛の準備

抜け毛の処理がしやすいよう、ある程度短めにカットしておく。ウィッグに合わせた髪形にしておくのも良い。脱毛時の頭皮を守るためのキャップ類を用意。

＊詳しくは→ 9

ウィッグ専用グッズの用意

ウィッグ専用クリーナーやブラシ、ウィッグの前にかぶる下地ネットなどを用意しておく。

＊詳しくは→ 15

日常のお手入れ

人工毛や人毛ミックスなら、毎日使う場合でも週1回程度のクリーニングと自然乾燥でOK。汗をかいた場合はその日のうちにクリーニング。

メンテナンス

ウィッグのクリーニングやセットなどのメンテナンスを定期的に行うと、風合いやスタイルが保てる。

advice

医療用ウィッグの助成制度

自治体により、抗がん剤の副作用による医療用ウィッグの購入費用を助成している場合があります。お住まいの自治体について調べてみましょう。

Wig style

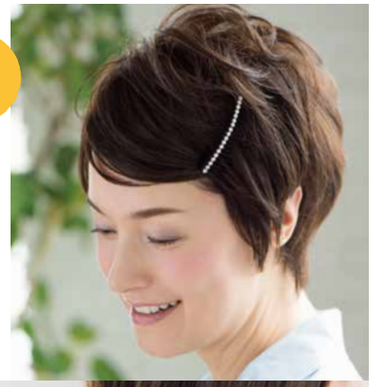
ウィッグスタイル

ナチュラルに見せるポイント。

ウィッグは着け方一つで印象が変わります。ウィッグショップで購入する際は正しい着け方を確認しておきましょう。ポイントは生え際の位置に合わせて、えり足まで沿わせるように着けること。もみあげが自然に見えるかどうかもチェック。手ぐしで少し無造作なくらいでスタイリングするとナチュラルな印象です。

スタイルアレンジで一工夫。

ヘアクリップやヘアバンド風カチューシャをあしらったり、ハーフアップにしてバレッタを飾ったり。時にはスタイルアレンジで気分転換してみるのもおすすめです。



大きめアクセサリーをプラスして。

視線を集める大きめのイヤリングやスカーフを活用するのも、ウィッグを楽しむテクニックです。

便利な専用グッズもいろいろ。

人工毛や人毛ミックスのウィッグは、専用クリーナーやブラシ、スタイリングスプレーを使うと質感を美しく保てます。また、ウィッグを着ける前に下地ネットをかぶれば、頭皮の保護になります。ウィッグ用セットスタンドはウィッグの形状をキープするために便利です。

ウィッグライフを快適にするヒント集

2つ目、3つ目のウィッグは遊んでみても。

1つ目のウィッグが自分の髪形に近いものなら、2つ目、3つ目のウィッグはそれと異なるタイプを選んでみては。ショートならボブやロングへ。ストレートならカールやレイヤーを入れたスタイルへ。髪色の変化も楽しいもの。家族や友人にイメージチェンジを披露したり、知り合いが誰もいない場所でいつもと違う自分で過ごすのも、気分が晴れるものです。

相談できる美容室を見つけておく。

ウィッグショップでは美容室を併設しているところがあります。サイズ調整やメンテナンスなどウィッグや自毛の相談ができると心強いでしょう。一般的な美容室でもウィッグのカットができるところがあるので、問い合わせてみても。自毛デビューに向けて個室のある美容室を見つけておくと周りの目を気にせず相談できます。

生えはじめに部分ウィッグも。

再発毛時は前髪や頭頂部が生え揃いにくい場合があります。自毛になじむ部分ウィッグでカバーする方法もあるので、ウィッグショップで相談してみるとよいでしょう。

Wig style

ウィッグスタイル

ウィッグ＋帽子でスタイルアップ。

ウィッグに帽子をプラスすると、ウィッグより帽子をかぶっている印象が強くなり、人の目も帽子に向いてくれます。似合えばおしゃれに見えて気分も明るくなるもの。目元がキリッとした人はシャープなデザイン、柔らかい人は丸みのあるデザインの帽子が似合います。お気に入りを見つけて外出を楽しみませんか。

advice

帽子TPO

公共の交通機関や商業施設、
美術館などでは、
つばの広くない帽子なら
かぶったままで問題ありません。
劇場ではロビーはOKですが、
座席では後ろの席に配慮し、
頭より大きな帽子は脱ぎましょう。

スタイリングのコツ

深くかぶれると安心。

ウィッグの上から深くかぶれると安心感が違います。ニット帽タイプはコットン素材など春夏用も増えているので一年中使いやすいでしょう。また、つばのついたキャスケットタイプは人の視線が気になりにくいもの。バッジなどワンポイントをプラスするとチャーミングです。

夏はつばの広くないものを。

紫外線防止効果から、夏はつば広の帽子をかぶりたくなりますが、風の影響を受けやすいので避けた方が無難です。心配な場合はクリップやストラップ、あご紐などで留めましょう。暑さが気になる時は、通気性に優れたサンバイザーもおすすめです。

秋冬こそ楽しみたい帽子スタイル。

秋冬は帽子スタイルが楽しめる季節。ファッションとコーディネートすれば、おしゃれ度はアップします。女性の場合、小さめの帽子なら、室内の会食で着用したままでも構わないとされています。つばがあると食事がしにくいので、ベレー帽などが使いやすいでしょう。

Headwear style

帽子スタイル

道具や色を見直してみる。

眉毛を描く道具にはペンシルタイプ、パウダータイプ、ブラシタイプ、筆ペンタイプなどがあります。慣れている道具が一番ですが、眉毛を描き慣れていないなら、やわらかい芯のアイブロウペンシルとアイブロウパウダー、アイブロウブラシを組み合わせるとよいでしょう。色はウィッグに合わせるのがポイント。自分の眉毛の位置がわからない場合は下図を参考にしましょう。

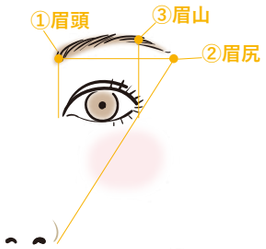
Point 1

肌が乾燥している時…アイブロウパウダーが付着しにくくなるので、アイクリームなどを塗っておくとよいでしょう。

Point 2

汗が気になる時…ウォータープルーフタイプのものを使うとよいでしょう。

標準的な眉毛の位置とバランス



①眉頭…目頭の真上。
②眉尻…小鼻と目尻を結んだ延長線上、眉尻の高さは眉頭と一直線上。
③眉山…眉頭と眉尻を結び、眉頭から 2/3 のところ。目尻の白目の終わりの真上。

＊標準の眉毛のバランスはおおよその目安であり、個人差があります。

ほぼ脱毛した時の描き方

1. 眉頭、眉尻、眉山に印をつけ、アイブロウパウダーをブラシにとり、眉頭から眉尻に向かって3点をつなぎます。ブラシを立てながらゆっくりと滑らせるように一方向に線をつなげて描きます。
2. アイブロウパウダーで眉に太さを少しずつ出しながらお好みの形になるように描きます。
3. アイブロウペンシルで、黒目中央の真上部分から眉尻に向かって1〜2mmの短い線を軽いタッチで描きます。眉頭はさらに軽いタッチで描きます。
4. 眉の輪郭、眉頭、眉尻をアイブロウブラシでぼかし、眉の中心部分はやや濃さを残します。

眉毛がまばらな時の描き方

1. 仕上げたい眉の形をイメージしながら、眉の毛流れをブラシで整えます。
2. アイブロウペンシルで黒目中央の真上部分から眉尻のまばらな部分を軽いタッチで１本１本、毛の生えている方向に描き足しながら３点をつなぎます。眉頭はさらに軽いタッチで描きます。
3. アイブロウパウダーをブラシにとり、眉全体の流れにそってふんわりとぼかします。
4. 眉の輪郭、眉頭、眉尻をアイブロウブラシでぼかし、眉の中心部分はやや濃さを残します。

Eyebrows care

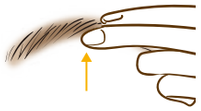
眉毛ケア

アイラインで目もとくっきり。

まつ毛が脱毛し、目もとの印象がぼやけてしまったと感じたら、アイラインを描いてみましょう。アイライナーにはペンシルタイプ、筆ペンタイプなどがありますが、描き慣れていない方はペンシルタイプがおすすめです。

自然に見える描き方

初めて描く方でも簡単に描けて、アイラインがにじみにくいテクニック。瞳の色に近いペンシルタイプのアイライナーを選びましょう。



1. 目尻側から目頭側に向かって2〜3mmずつ短い線をつなぎながら、黒目の横幅に合わせた上下にラインを描きます。
2. アイラインを描いた部分と描いていない部分の境目を綿棒でぼかします。

アイラインの落とし方

目もとはデリケート。アイラインを描いた時は目もと専用のクレンジングで。
コットンを４つ折りにして角を使い、片方の手でまぶたを軽く引き上げてふきとります。
下まぶたは手で目の下を引き、同様にふきとります。

advice

眼鏡やサングラスが活躍。

眼鏡やサングラスは、まぶしさや異物から目を保護するだけでなく、
まつ毛が脱毛した印象をやわらげてくれます。
人の目が眼鏡に向くことから、
気分がラクになることも。
ファッション性や遊び心のあるフレームで
度のないタイプを用意しておくのも
アイデアの一つです。

つけまつ毛をつける場合。

まつ毛が少ないと取れやすくなり、つけまつ毛ののりでかぶれる場合もあるので、注意が必要です。肌が敏感になっている場合は、医師に相談してください。初めて使う場合は、脱毛前からつける練習をしておくとよいでしょう。

Eyelash care

まつ毛ケア

基本は「保清・保湿・保護」。

治療中のスキンケアは「保清（清潔に）・保湿（うるおい補給＆キープ）・保護（外的刺激からのガード）」を心がけましょう。無添加、敏感肌用などにこだわる必要はありませんが、肌がデリケートになりがちなので、化粧品は肌に負担の少ないものを。肌の症状が気になったり、かゆみなどが生じたら、医師に相談しましょう。

Point 1

洗顔はやさしくていねいに…
クレンジングは肌に負担の少ないオイルタイプがおすすめ。洗顔は肌や手をぬらしてから、なめらかに泡立てた洗浄剤で、強くこすらずに。洗い残しやすすぎ残しに注意しましょう。

Point 2

お手入れは洗顔後すぐ…
洗顔後から肌は乾いていくので、早めにお手入れを。化粧水でうるおいを補給し、乳液やクリームなどの油分でうるおいを閉じこめ、肌の保護をしておきましょう。

Point 3

簡単スピーディタイプの活用…
体調が優れない時のために、オールインワンタイプのジェル（化粧水+乳液+美容液）などを用意しておくと便利です。

紫外線対策はしっかりと。

肌が炎症をおこしやすくなるため、紫外線から肌を保護することが大事です。紫外線が強くなる時期（4～10月頃）は日傘、帽子、長袖などで直射日光を避け、日中の外出（8～16時前後）には日焼け止めを塗りましょう。日常生活の屋外活動なら「SPF15～30・PA++～+++」が目安。2～3時間ごとに塗り直すことも忘れずに。外出から戻ったら、クレンジングと洗顔でしっかり落としましょう。

ボディもやさしくうるおい補給。

全身の肌も乾燥しやすくデリケートになります。入浴時に身体を洗う時は、弱酸性や中性などのマイルドな洗浄剤を使用し、肌は強くこすらないように。また、洗い流す時のお湯は熱すぎないように注意しましょう。入浴後はボディクリームなどで保湿と保護を。空気が乾燥する冬は油分の多いタイプがおすすめです。肌に柔らかな衣類を心がけ、手足はこまめにハンドクリームなどでうるおい補給をしておきましょう。

Skin care

スキンケア

ベースメイク
Base make

メイク前にたっぷりうるおい補給。

メイクする日はいつも以上にしっかり保湿を。
肌がうるおいで満たされれば、化粧のりが良くなり、健康的なつやが生まれます。

肌悩みに合わせて選べる化粧下地も。

広範囲に肌色を整えたい場合は、コントロールカラー効果のある化粧下地でカバーできます。

ピンク・オレンジ系	血色感がほしい場合
グリーン系	くすみや赤みが目立つ場合
アイボリー系	色ムラや赤みが気になる場合

ファンデーションの色を見直す。

くすみなど広い範囲で色変化を感じた場合は、まわりの肌色に合わせてファンデーションを選びましょう。気になる範囲の中心から外側に向かってのばしながらなじませると、目立ちにくくなります。

気になるところを部分カバー。

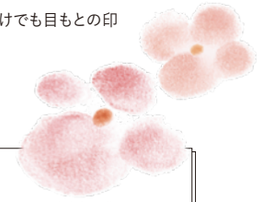
しみやクマなど気になる部分は、コンシーラー（部分用ファンデーション）が便利です。まわりの肌色との中間色を選び、指先でたたきながらなじませます。

ポイントメイク
Point make

目もとにアイシャドウの濃淡２色使い。

アイホール（目のくぼみ）を目安に淡い方の色をまぶた全体になじませ、濃い色をまつ毛の生え際に沿ってなじませると目もとがはっきりします。

＊アイラインが苦手な方はアイシャドウだけでも目もとの印象がはっきりします。



ほお紅で表情明るく。

ファンデーションの上につける場合は、ほお紅をつけたブラシ側面をほおの中心にあて、ポンポンと数回軽くたたくようにのせ、ほお骨にかかるようにぼかすときれいに仕上がります。色は口紅の色を参考に選びましょう。

口紅で顔全体の印象が変わる。

口紅をつけるだけで、顔全体の血色は良く見えます。
乾燥しがちな唇には、リップクリームでうるおいを補ってからつけるのがよいでしょう。

ピンク系	キュートでかわいいイメージ
レッド系	落ち着いた大人のイメージ
ローズ系	やさしく女らしいイメージ
オレンジ系	健康的で活動的なイメージ

メイクを簡単にすませたい時。

体調や気分が優れない時は、素顔につややかな口紅を塗るだけでも印象が明るくなります。また、美容液＋化粧下地＋日焼け止めなどの機能が１つになったBBクリームは、簡単に薄化粧したい時に便利です。

Make up
メイクアップ

＊診察時のメイクは、適切な診断や治療を妨げないよう、医師に相談して行いましょう。

目に触れるところだからこそ。

手先は自分の目にも人の目にも触れやすいもの。お手入れが行き届いていると目に心地よく、手にやさしく触れることで気持ちも安らぎます。乾燥して割れやすくなる爪は、専用のオイルやクリームなどを塗って軽くマッサージ。ダメージが小さくなるようにしておきましょう。水仕事はゴム手袋を使うように。また、手を洗った後はハンドクリームを塗る習慣をつけましょう。

爪を整える時はネイルファイルで。

薄くもろくなった爪は、爪切りよりもネイルファイル（爪やすり）で。小さな亀裂はネイルグルー（爪用接着剤）で接着するか、通気性・防水性に優れた絆創膏や爪テープで保護しておきましょう。

ネイルカラーの色選び。

ネイルカラーは色変化のカバーだけでなく爪の補強にも。ベースコートの上に好みの色を２～３回重ねて塗るだけで透けにくくなります。それでも気になる部分があれば、ストーンやグリッターなどで飾っても。黒褐色の変化にはレンガ色のような赤褐色がカモフラージュしやすいようです。ファッションに合わせてカラーコーディネートするのもおすすめです。ただし、除光液は刺激となる場合もあるので塗り直しはひかえめに。除光液で落としたら、爪専用のオイルやクリームで油分補給をしましょう。

便利なネイルを活用しても。

お湯につけるだけで落とせる水溶性ネイルは、爪への負担が少なく重ね塗りもできるので使いやすいでしょう。また、爪の変形にはネイルシールやネイルチップが便利です。透明や白色のチップはその上から色をつけて楽しむこともできます。1日使用したら必ず外すようにしてください。

＊診察時のネイルは、適切な診断や治療を妨げないよう、医師に相談して行いましょう。

Nail

ネイル

気になる髪や顔や爪のこと。
よくある質問にお答えします。

1 Q 頭皮マッサージは効果がありますか？

A 健康な頭皮へのマッサージは血流が促進され、毛根に栄養が届きやすくなるとされていますが、治療中の頭皮や毛髪は傷害を受けている場合もあり注意が必要です。治療を終えたら医師に相談して始めてもよいでしょう。

2 Q カラーリングしても大丈夫？

A カラーリングは健康な時でも頭皮や毛髪に刺激が あります。再発毛時に白髪が増えて染めたい場合、少しだけ使ってみて、かゆみや刺激がないか確認してください。ヘアマニキュアやカラーリンス、カラートリートメントは比較的刺激が少ないとされています。その場合も美容師に相談して行うなど頭皮に付着しないようにしましょう。

3 Q 再発毛の髪にストレートパーマをかけたいのですが。

A 再発毛後の縮毛が治らず気になる場合は、充分に髪が伸びた後、美容師に相談して行いましょう。

4 Q 眉毛が上手に描けないのですが。

A 眉形の穴が開いたシートを使って簡単に描ける「眉毛テンプレート」や、眉形に肌を染めて1 週間程度で消える「眉ティント」を使う方法もあります。また、眉専門のサロンなどで事前に眉毛が抜けることを伝え、眉毛を整えてもらうと、そのデータを元に抜けた後もその通りに描いてもらえることも。なお、眉毛はいずれ生えてくるので、簡単に除去できない「アートメイク」はおすすめできません。

6 Q 美白化粧品に変えた方がいいですか？

A 抗がん剤の副作用による色素沈着に有効であるという医学的な根拠はありませんが、使用しても構いません。3～4 カ月使用して効果が見られなければ、続ける必要はありません。

8 Q 入浴剤で注意することは？

A 入浴剤は保湿成分や油分を配合した「保湿タイプ」と、炭酸ガスやミネラル成分などを配合した「血行促進タイプ」があります。 肌の乾燥のためには「保湿タイプ」がおすすめです。なお、イオウを配合した入浴剤は避けてください。入浴剤を使って発疹やかぶれが生じた場合は、使用を中止し、医師に相談してください。また、入浴時は湯温度はおさえ、浴槽に浸かる時間も短時間にしましょう。

5 Q まつ毛美容液を使った方がいいですか？

A 治療中の脱毛予防や治療後の発毛促進に有効であるという医学的な根拠はありませんが、使用してもよいでしょう。

7 Q ジェルネイルは大丈夫？

A ジェルネイルやアクリルネイルは、爪表面を削って密着させることが多く、爪にとって負担になるのでおすすめできません。治療後、爪が元に戻ってからにしましょう。

キーボードを打つ手もとが元気をくれる。

変わっていく自分を鏡で見ては凹んでしまい、どうしたらいいんだろうと気持ちがいっぱいだった頃、仕事中にキーボードを打つ手もとを見て「あ、これだ！」と思いました。それまでもネイルは時々楽しんでいましたが、色で遊んだり、ラメでキラキラさせたり、見た目が華やかになると気分も明るくなって自信が生まれるんです。自分の目に一番入るのは、鏡ではなく実は手もとなんですね。何か1つでもキレイにしていられると、女性って元気になれるんだって、そう思います。

身近なもので帽子を手作り。

家で過ごす時の帽子は、Tシャツ用の生地が洗濯しやすく伸縮性もあり、肌触りがよくて快適です。赤ちゃん用の80サイズが頭囲のサイズと同じだったので、黒い色のTシャツをいくつも買って山型に切り抜き、簡単に縫って使っていました。それから手作りにはまり、カットした自分の髪をドレッドヘア風にして、ネットにつけたものを作った時は、我ながら感心しました。その上に帽子をかぶれば、自分の髪も生かせていいんです。患者仲間にも勧めました。

私の工夫、私の過ごし方

ご朱印めぐりで一石三鳥。

おしゃれやお化粧が好きな自分を失いたくなかったので、家で引きこもるのはやめようと、以前から興味があったご朱印めぐりを始めました。外出が気分転換になるし、おしゃれしようという気になるし、神様にもお願いできるし、一石三鳥です。帽子ファッションにも目覚めました。化粧品も研究しましたね。アイメイク用の下地クリームを眉毛のあたりに塗って眉毛を描くと落ちにくいんです。病院の美容レッスンで同じものが紹介された時は「もう知っている！」って。自分を褒めてあげたい気持ちになりました。

つけ毛付き帽子も活用。

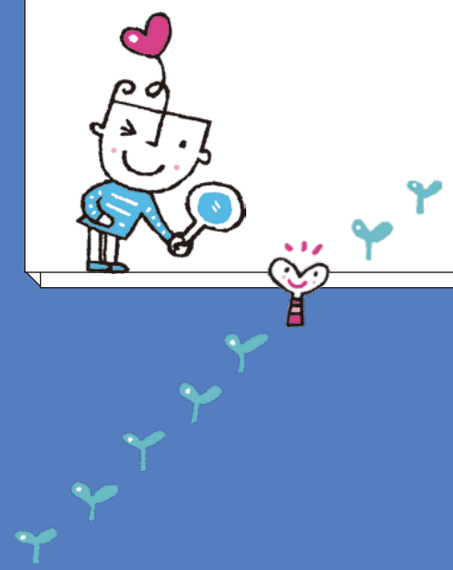
前髪とサイドの髪が付いたつけ毛付き帽子は、気軽に使えて便利でした。汗っかきなので、涼しく感じられて安心だったし、自然に見えるような気もして外出の機会が増えました。夏は快適に過ごしたいので、ウィッグを 2 つ用意してこまめに洗い替えをしていましたが、体調が良くない時は消臭スプレーですませてしまうことも。治療中は、ラクや手抜きを自分に許すのも、大切なことだと思います。

自信が出る。

ゆとりが生まれる。

for gentlemen

男性のあなたの外見ケア



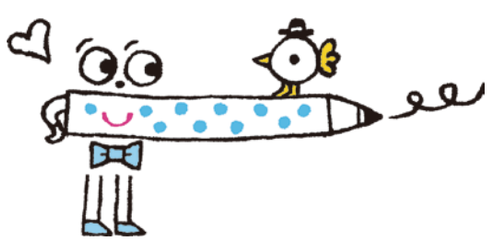
tips 1 社会のシーンで考える。

外見をケアすることは、自分自身をいたわると同時に、周囲や社会と心地よくつながることでもあります。治療しながら働く方は増えています。これまでの社会的な立場や勤務先・取引先などの人間関係。接客業・営業職やデスクワークといった仕事内容。また、ライフイベントやセレモニーへの出席、家族と過ごす時間など想定されるシーンをイメージすると、自分にとって必要なケアが見えてきます。

自分のために、周囲のために。
意識しておきたい外見のこと。

tips 2 身だしなみの延長として。

眉毛を描く行為やネイルは女性がするものとお考えではありませんか。外見ケアとは見た目を飾るのではなく、周囲との人間関係の中で、自信を持って振る舞い、相手を気遣い、円滑にコミュニケーションを図るためのもの。髭を剃り、髪を整える。いつものグルーミングの延長にケアがあると考えてみてはいかがでしょう。



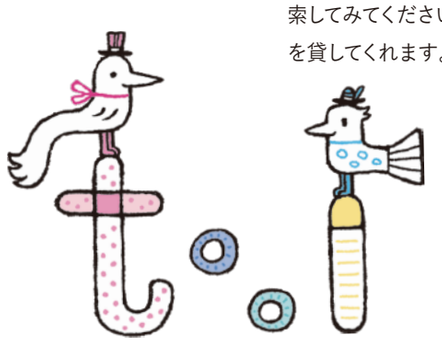
tips 3 身近な女性に聞いてみる。

新しい髪形や帽子が似合っているかどうか、女性からの鋭い意見に心を動かされたことはありませんか。「外見を気にするのは男らしくない」と考える女性は少数派。求められれば、貴重なアドバイスや情報、サポートをくれるはず。疑問に思ったことは、看護師や薬剤師、家庭や職場の女性に相談してみましょう。「眉毛は妻が描いてくれる」と笑顔で語る方も少なくありません。

職場や家庭で元気に見せることが、自分のエネルギーになって返ってくる

tips 4 道具を活用する。

この冊子では外見ケアのための便利で簡易的なツールもご紹介しています。例えば眉毛を描くためなら「眉毛テンプレート」「眉ティント」。爪をいたわるためなら「ネイルファイル」「水溶性ネイル」…。興味を持ったら、身近な女性に聞いてみたり、ドラッグストアをのぞいたり、ネットで検索してみてください。さまざまな道具が力を貸してくれます。

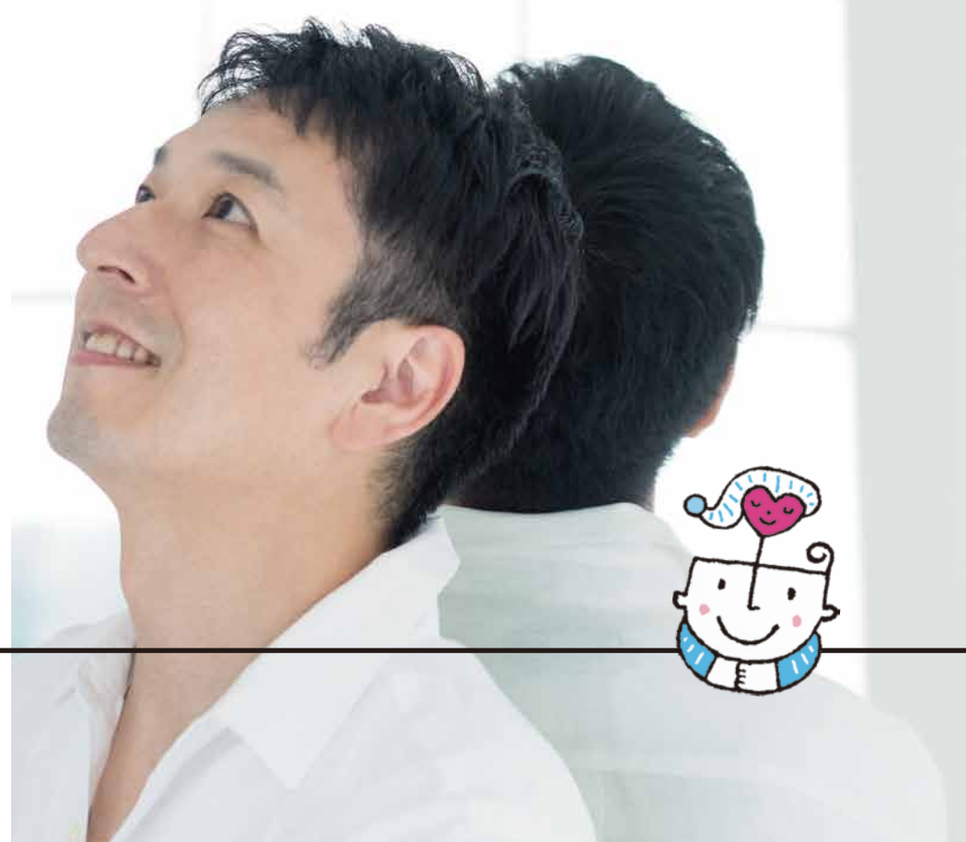


ヘアスタイルの準備。

髪が長い場合は、短めにカットしておくと、シャンプー時や就寝時などの脱毛が気になりにくくなります。ただ、あまり短く刈り上げてしまうと、短い毛が抜けた時に肌をチクチクと刺激したり、枕カバーや衣類に付着して毛が取りにくくなるので注意してください。

室内で過ごす時に。

家で過ごす時はコットンキャップなどで頭皮を保護しましょう。春夏は汗や皮脂の吸収に、秋冬は防寒にもなります。また、就寝時に着用すると抜け毛の処理がしやすくなる、使い捨てのヘアキャップもあります。こうしたキャップ類は病院の売店やウィッグショップ、ネット通販などで購入できます。



シャンプーは「頭皮」のために。

皮脂が多い頭皮のためには、脱毛時であっても、シャンプーを使いましょう。泡シャンプーなどもおすすめです。フケ・かゆみを防ぐ有効成分が配合された薬用シャンプーは、刺激が強いこともあるので頭皮に異常が発生した場合には使用を中止し、医師にご相談ください。

1 温度はぬるめに
ぬるま湯で髪を流し、シャンプーを適量手に取り充分に泡立てます。

2 頭皮を洗う
指の腹で頭皮をやさしく洗います。

3 しっかりすすぐ
頭皮にシャンプーが残らないよう、ぬるま湯でていねいにすすぎます。

4 やさしくタオルドライ
やわらかいタオルでこすらずに水分をふき取ります。

ヘアケアで気をつける点

- コンディショナーやリンスは髪のためのものなので、脱毛時はシャンプーの後に使う必要はありません。
- ボディソープや洗顔料で頭皮まで洗っても構いませんが、頭皮がベタつくと感じた時はシャンプーに変えましょう。
- 脱毛時には無理に自分で毛を抜かないようにしてください。
- かぶれなどが生じた場合は医師に相談してください。

ウィッグという選択。

治療を終えて自毛が生え揃うまでに半年以上かかる場合があります。職場復帰の際、接客業や営業職などの仕事柄、ウィッグを使う男性は増えています。冠婚葬祭やイベントなど、自信を持って振る舞うために役立つこともあります。周囲に気を遣わせることなく、仕事や人間関係をスムーズに運ぶため、ウィッグの使用を考えてはいかがでしょう。

自然に見せるコツ。

ウィッグは、顔かたちに合わせて美容室などでカットしてもらうと顔なじみがよくなります。装着する際は、生え際、えり足、もみあげの 3 カ所が自然になじむことがポイント。眼鏡をかける場合は、毛の一部をはさむとナチュラルです。

Wig style

ウィッグスタイル

＊女性のためのウィッグスタイルページ
11～16もご参照ください。

帽子のおしゃれで気分転換。

脱毛時はコットンキャップが便利ですが、たまには気分転換。春夏は肌触りが良いコットン素材のバンダナなどで巻けば新鮮です。家で過ごす時やちょっとした散歩にも爽やか。秋冬の外出には深くかぶれるニット帽が重宝します。

大人に似合うキャップスタイル。

キャップ帽は深めにかぶることで、大人にふさわしいシャープな印象が生まれます。落ち着いた色とシンプルなデザインがおしゃれです。

Headwear style

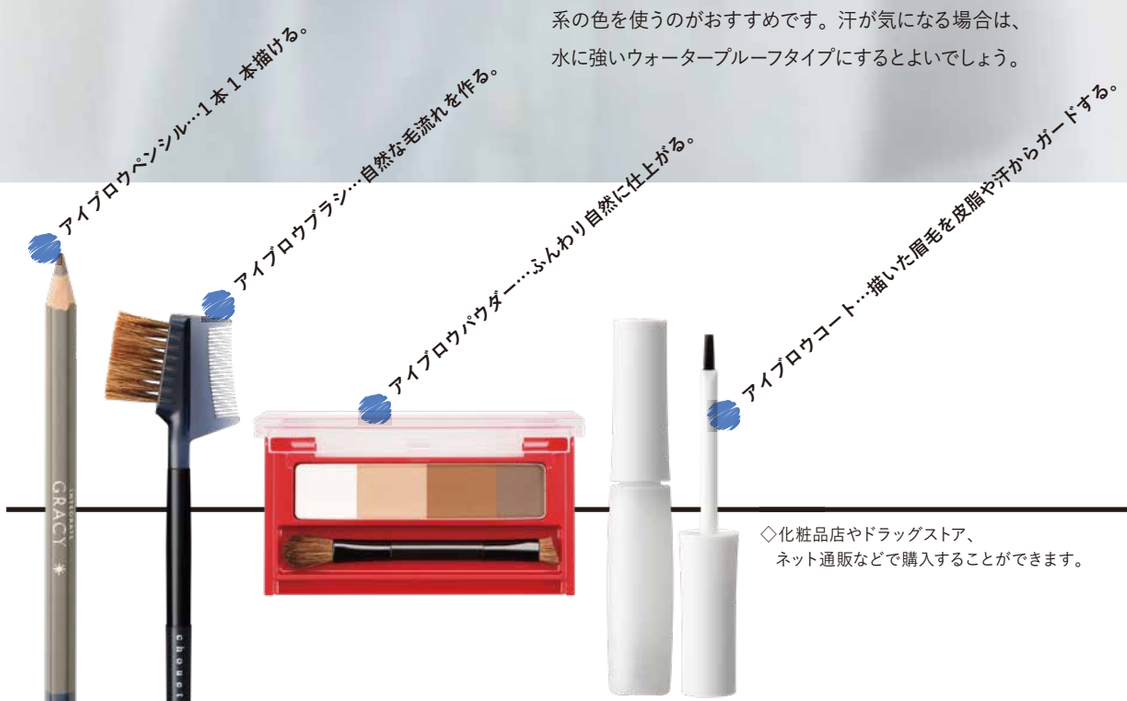
帽子スタイル

眉毛で作る明るい表情。

眉毛は表情を作る大切なパーツ。脱毛すると印象が変わるのはそのためです。でも、眉毛を描き足すだけで、表情は生き生きしたものになります。慣れればそれほど難しくはありません。脱毛前に撮影しておいた顔写真を参考に、自分らしい眉毛を描いてみましょう。眉毛が濃いタイプの方は、脱毛前からカットしておき、眉毛の印象を弱めておくのもよいでしょう。

眉毛を描くために準備するもの。

眉毛を描く道具は総称して「アイブロウ」と呼ばれています。さまざまなタイプがありますが、ペンシルタイプとパウダータイプを組み合わせて使うと自然に見えます。髪やウィッグに合わせてグレー系やダークブラウン系の色を使うのがおすすめです。汗が気になる場合は、水に強いウォータープルーフタイプにするとよいでしょう。

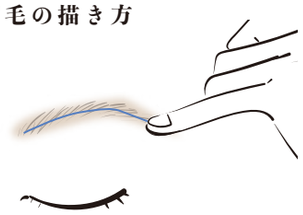


◇化粧品店やドラッグストア、
ネット通販などで購入することができます。

眉毛の位置を知る。

自然な眉毛を描くために、眉毛の位置を確認しておきましょう。眉骨を触りながら、眉頭（目頭の上）から眉尻（こめかみの手前）の位置を確認しておくと、手早く描くことができます。

自然な眉毛の描き方

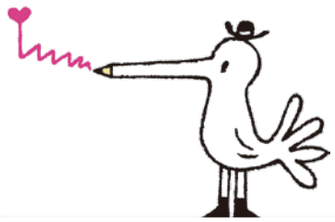


1 アイブロウパウダーを指先に少量取り、眉骨に沿って弧を描くように指を滑らせて描きます。何度か重ねつけし、色の濃さを調整します。

2 アイブロウペンシルで毛を1本1本足すように、2〜3mmの縦線を上から下へ、眉頭から眉尻に描きます。

自然なもみあげにも。

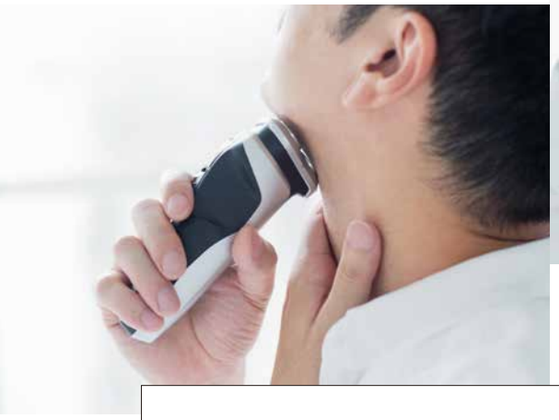
もみあげが濃いタイプの方は、まばらになったもみあげをアイブロウパウダーで補うこともできます。



Eyebrows care

眉毛ケア

協力／SHISEIDO



電気シェーバーのすすめ。

髭も脱毛することがあります。髭が抜け始めて肌が敏感になったり、肌荒れが気になる場合は、刃が直接肌にあたるT字カミソリよりも電気シェーバーがおすすめです。使用する際は、シェーバーを持っていない方の手で肌を引っぱり、シェーバーの面が肌に垂直になるように軽くあて、滑らせずに行いましょう。髭そり前にプレシェーブ用のローションやジェルを使うと肌へのダメージを軽減できます。

スキンケアは「保湿」重視。

髭そり後は、洗顔料で洗って充分にすすいだ後、保湿効果のあるアフターシェーブローションで肌を保護してください。ただし、アルコールやメントールを配合したタイプは刺激が強すぎることがあります。紫外線が強い季節の外出には、男性用の日焼け止めを塗るとよいでしょう。また、肌荒れが気になるところにすぐに塗れる、全身用の保湿クリームを用意しておくのもおすすめです。

Shaving & Skincare

髭そりとスキンケア

眼鏡やサングラスの活用も。

まつ毛が脱毛すると、光や異物が目に直接入りやすくなるので、眼鏡やサングラスが役立ちます。人の視線もフレームにそれるので、脱毛した印象もカバーすることができます。

Eyelash care

まつ毛ケア

ネイルファイルとハンドクリームで爪ケア。

薄くなった爪は爪切りを使うと割れやすくなるので、ネイルファイル（爪やすり）を使いましょう。爪切りについているやすりよりも目が細かく爪に負担をかけません。爪が伸びすぎる前に使用するのがポイントです。また、手洗いの後はハンドクリームを使うことを習慣に。爪にも塗って軽くマッサージするとよいでしょう。

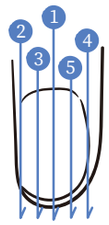
ネイルを使ってみる。

手先は意外に人の目につくものです。爪が黒ずんで気になる時は、ツヤのないマットなネイルでカバーできます。ネイルは爪の保護や補強にもなるので、ぜひトライしてみてください。爪にやさしくお湯につけるだけではがれる水溶性ネイルが使いやすいでしょう。

ネイルの塗り方

1 ボトルの口で刷毛についたネイルの量を調整します。多すぎると塗りムラが出やすくなります。

2 右利きの場合は左手から始めるとやりやすいでしょう。爪に対して45度前後に傾け、根元から塗っていきます。



3 ①～⑤の順で塗れば、ムラが出にくく、均一に塗ることができます。同じ爪を塗るときには、ネイルをつぎたさず、一気に塗り終えるのがコツです。

4 塗り終えた指は、何も触れないように。ネイルが完全に乾くまで待ちましょう。

Nail care

爪ケア

気になる髪や
顔や爪のこと。
よくある質問に
お答えします。

Q1 頭皮冷却が脱毛予防に効果があると聞きましたが？

A 頭皮冷却法は、化学療法による脱毛の軽減を目的とした療法です。頭皮を冷却し、血管を収縮させることにより、抗がん剤の影響を届きにくくさせるものですが、効果には個人差があります。医師と相談して行ってください。なお、現在、頭皮冷却法は保険適用外で、実施可能な医療施設も限られています。

Q2 育毛剤を使用してもいいですか？

A 化学療法による脱毛の予防に、育毛剤が有効であるという医学的なエビデンスはありませんが、再発毛の促進のために使用するのはよいでしょう。使用を開始するタイミングは医師に相談してください。

Q3 再発毛したのですが、まだらに生えてきました。

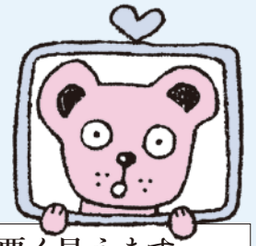
A 再発毛の際、頭頂部や前髪が生えにくいことがあります。気になる場合は、増毛パウダーや頭皮用ファンデーションなどでカモフラージュするとよいでしょう。

Q4 眉毛を描く自信がありません。

A 上手に描けなくても、目の上に目幅程度の長さのものが描いてあれば、眉毛があるように見えるものです。眉毛はもともと左右対称ではないので、左右で形が違ってもそれほど違和感はありません。また、眉毛を描ける便利な道具も。眉形の穴が開いたシートを使って簡単に描ける「眉毛テンプレート」や、眉形に肌を染めて1週間程度で消える「眉ティント」は男性用もあるので試してみてはいかがでしょう。

Q5 ネイルが目立ち過ぎるような気がします。

A 光沢があると女性的に感じられるのかもしれません。光沢がないマットコートだけを塗るか、肌色に近いくすんだ色なら目立ちにくいでしょう。また、名刺交換の機会が多い仕事の場合は、ネイルチップ（つけ爪）を使ってカバーする方法もあります。ネイルを使わない場合でも、爪がもろくなってきたと感じる時は、爪テープなどを巻いて保護することをおすすめします。

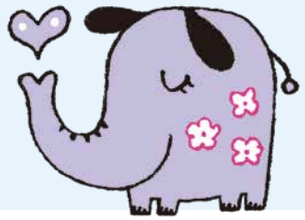


Q6 肌がくすんで顔色が悪く見えます。

A 男性用化粧品を試してみては。男性用ファンデーションでくすみをカバーすると顔色が良く見えます。日焼け止めを兼ねたタイプや化粧感の少ないＢＢクリームなどが使いやすいでしょう。さらに、唇に透明なリップクリームを塗れば、生き生きした印象に。血色を良く見せるための男性用チーク（ほお紅）などもあります。

Q7 鼻毛が抜けた時は何に気をつければいいですか？

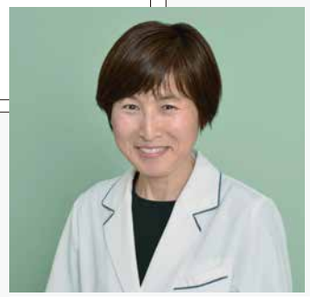
A 鼻毛が抜けると、ホコリなどが入りやすくなり、鼻の粘膜を刺激して鼻水が落ちてくることがあります。また、鼻の中が乾燥しやすくなり、痛みが出る場合も。気になる場合は、マスクの着用をおすすめします。



Message from Doctors

外見ケアは「衣」のケア。社会とつながる大切な要素です。

女性の患者さんや医療者が増えたこともあり、外見への配慮を求める意識が高くなってきたと感じます。もちろん、それはがんの早期発見によって手術の縮小化が図られ、薬物などによる治療成績の改善があってのこと。何のために抗がん剤が必要なのか、治療の意義を理解し、治療中、自分は何を大事にしたいのか、具体的な言葉で表現できれば周囲からのサポートも受けやすくなります。洗顔やお化粧、整髪などの身支度は家族を含めた誰かと会うためのエチケット。外見ケアは衣食住で言えば「衣」のケア。社会とつながる生活の大切な要素だと思います。



監修
片岡明美 先生
がん研究会有明病院
乳腺センター乳腺外科医長

Message from Doctors

大事なのは身構えないこと。自分のペースを守ること。

がん治療は生活の様々な面で影響します。薬物治療による外見の変化はその一つです。副作用という抽象的な概念が、脱毛や皮膚炎という目に見える現実として直面せざるを得ない状況になるのですから、衝撃や苦痛を感じるのはもっともです。大事なのは「覚悟しなければ」「受け入れなければ」と身構えないこと。がんは治療の進歩に伴い治療期間が長くなっています。つまり生活と共にあります。外見ケアは普段の生活を支える一つの支援としての役割があります。自分のペースを崩さずに、続けられそうなことから始めてみるのがよいと思います。

協力
小川朝生 先生
国立がん研究センター 東病院
精神腫瘍科長
（先端医療開発センター 精神腫瘍学開発分野長）

関連情報一覧

国立がん研究センター　がん情報サービス
©国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策情報センター
https://ganjoho.jp/public/index.html

がん相談支援センター
©国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策情報センター
https://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp

国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センター
https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/

がん研究会有明病院／監修医師の拠点病院
https://www.jfcr.or.jp/hospital/

国立がん研究センター東病院／協力医師の拠点病院
https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/index.html

ピンクリボンと乳がんについて／認定NPO法人乳房健康研究会
https://breastcare.jp/

資生堂 ライフクオリティー ビューティーセンター／資生堂
https://corp.shiseido.com/slqm/jp/

tomosnote（がん経験者向けSNS）／アフラック
https://www.aflac.co.jp/corp/innovation/

M.Wig および助成金について／日本毛髪工業協同組合
http://nmk.or.jp/lp_medwig_ur/index.html

リンククロスピンク（乳がん患者向けサイト）／ひまわり生命
https://linkx.life/pink/partners/artnature00/

帽子デザイナー 中島ナオのN HEAD WEAR／帽子スタイルページ協力
https://www.nheadwear.com/

Information

References

この冊子は以下の文献を参考にさせていただいています。

○「臨床で活かす がん患者のアピアランスケア」
国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センター
野澤桂子・藤間勝子（編集）／南山堂

○「からだの病気のこころのケア」
鈴木伸一／北大路書房

○「がん患者に対するアピアランスケアの手引き 2016年版」
国立がん研究センター研究開発費がん患者の外見支援に関する
ガイドラインの構築に向けた研究班（編集）／金原出版

○「いのちの値段」
読売新聞医療部／講談社

アートネイチャーは、トータル・ヘアコンサルタント企業として長年培った毛髪・ウィッグに関する知識や、ピンクリボン運動*への取り組みなどを通じて、がん患者の皆さまやそのご家族、治療に携わる方々のお力になれればと考え、この冊子を制作いたしました。制作にあたり、患者の皆さまをはじめ医療関係者の方々に、多くの貴重な情報、ご意見、ご助言をいただきました。心から感謝申し上げます。がんと向き合うすべての方が、笑顔で毎日を送っていただくことが、アートネイチャーの願いです。

＊1980 年代にアメリカで誕生した、乳がんの早期発見・検診・治療の大切さを伝える啓発活動。アートネイチャーは認定 NPO 法人乳房健康研究会が主催する認定資格ピンクリボンアドバイザー認定者数 NO.1 企業（ 2019 年 5 月 1 日現在 ）です。

監修
がん研究会有明病院　片岡明美

協力
国立がん研究センター 東病院　小川朝生

制作・提供
株式会社アートネイチャー

医療用ウィッグの ANCS
https://www.julliaolger.jp/ancs/

アートネイチャーがプロデュースする医療用ウィッグのサイトです。
全国の店舗一覧もご案内しております。

無断転載禁止

for you
あなたのための外見ケア