


## 掲載店一覧

美容室	美ゾオン・リバティスペース
美容室	アウル
美容室	北の研美 本店 & 北23条店
美容室	パーバー&ビューティササキ
美容室	キッチン
美容室	T-BURN彩
美容室	atelier ZiZi [アトリエ ジジ]
美容室	BlueHair & BlueSea
美容室	バラード
美容室	札幌医科大学美容室
美容室	株式会社芭里絵 ネクステップ
メイク	Ai TERANAGANE MAKE UP STUDIO
メイク	一般社団法人 彩メイクケア協会
メイク	スキンカモフラージュ サービス ジャパン
メイク	一般社団法人 メディカルアテンダントフェデレーション
ケアグッズ	株式会社 ヒルミドデザイン
ケアグッズ	ひだまりの杜
サロン	札幌医科大学付属病院 がん相談サロン
サロン	La・Place(ラプラス)

 一般社団法人 CAN net (キャンネット)  
<http://can-net.jp/> office@can-net.jp

※本冊子は「公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団」の助成によります。

「痩せてしまって、洋服があわない」  
「髪が生えてきたけど、ウィッグを脱ぐタイミングは？」  
「爪のケアって、どんなものがあるの？」 etc.

安心して行けるお店を掲載  
病気になった時の美容室マップ



病気になった時もこれで安心!  
北海道  
医療×美容  
マップ  
HOKKAIDO MEDICAL x BEAUTY MAP 2015  
Vol. 1  
【札幌編】

「むくんでしまって、子供の参観日に行くのに人の目が気になる・・・」  
「手術の痕があって、パーティドレス着るの嫌だわ」  
「抗がん剤で髪が抜けてしまった。相談にのってくれる美容室ってあるの？」

こんな疑問に答えるために、  
北海道の病気経験者、美容関係者、  
医療関係者が集まって作りました!

こんにちは。  
 この本を手にとっていらっしゃるということは、  
 ご自身や大切な方が病気を経験された方でしょうか。  
 または、患者さんに情報をお知らせしたいと思っている医療関係者の方でしょうか。

病気になると、病気のことだけでも色々対処をしないとイケないのに、  
 お金のこと、家族のこと・・・いろんなことを考えなくてはなりません。  
 そして、病気や治療による見た目の変化も悩みの種になります。  
 見た目の変化は、変化するかも（例えば、「脱毛」という言葉だけで  
 すごく怖く・落ち込みますし、実際に変化が始まった時には  
 抜けた毛の処理や毎日の対応など現実的な事でも色々な工夫が必要で大変です。

また、「あの人、病気なんだ」というような周囲の人の目気になって  
 (実はそんなに見られてはいないのですが)、外に出たくなくなったり・・・。  
 でも、家族や職場の人たちには元気な顔を見せたい・・・。これまた、様々な悩みが出ます。

「病気になっても自分らしく生きられるように」、そのための選択肢がもっとあって、  
 自分らしい選択をできるような サポートがあつたらいいなと思い、病気になった時の  
 美容に関して色々課題を感じていた病気の経験者、医療関係者、美容関係者が集まって  
 この冊子を作りました。何かご参考になると幸いです。

紹介しているお店やサロンは、メンバーが直接伺い、インタビューをさせていただき、  
 「ここなら自分が病気になった時に安心していける所」と思った所を掲載しています。  
 お忙しい中答えてくださった皆様、ありがとうございます。

今回は札幌中心になりましたが、紹介できていないサービスが札幌以外にも沢山あります。  
 今後は、北海道のどこの町でも使えるような情報を載せていきたいなと思います。  
 これを読んでいただいている皆さまの経験や、情報提供など  
 どうぞ協力よろしくお願いします。

一般社団法人 CAN net 代表理事 杉山 絢子

## 場所で探す

**西区**

- 美容室アウル 6P
- T-BURN彩 9P
- BlueHair 10P

**中央区**

- 美容室キッチン 8P
- ネクステップ 11P
- 札幌医科大学美容室 11P
- Ai TERANAGANE MAKE UP STUDIO 14P
- 彩メイクケア協会 14P
- 札幌大がん相談サロン 13P

**南区**

- BlueSea 10P

**北区**

- 美ゾオン・リパティスペース 6P
- atelier ZiZi 9P
- 北の研美 (本店・北23条店) 7P
- 美容室 パラード 10P

**東区**

- ヒルミドデザイン 16P

**白石区**

- パーバー&ビューティ ササキ 8P
- La・Place(ラブラス) 13P

## 内容で探す

- 先輩経験者の声を聞いてみたい ..... 4P・5P
- 病気の時に髪相談のしてくれる美容室 ..... 6P~11P
- ウイッグレンタルについて知りたい ..... 12P
- がんに関する様々なことを相談できる場所は? ..... 13P
- 手術の傷や、病気による影響を、メイクでカバーできますか ..... 14・15P
- 人工乳房を作るところを知りたい ..... 15P
- ケア用の帽子が欲しいのですがどこで売っていますか ..... 16P
- 治療中の外見の変化について知りたい ..... 18P・19P

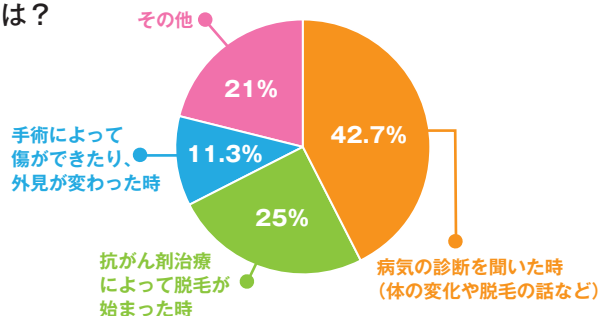
# 化学療法の経験者167人にアンケート！ 脱毛時のあれこれ聞いてみました。

道内在住167人の化学療法経験者に、脱毛のことやウィッグのことについて聞いてみました。先輩経験者の考え方から、何かヒントが得られたら嬉しいです。(化学療法には免疫抑制剤も含まれます)

(2015年7月～8月 CAN net調べ)

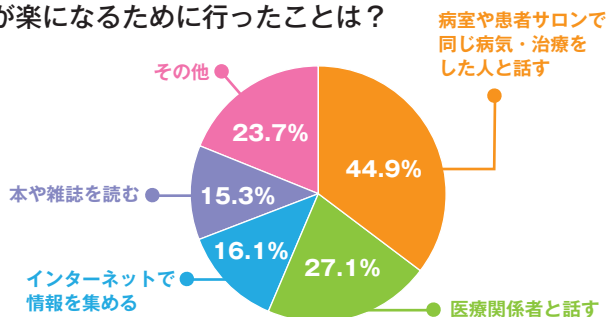
## ① 一番気持ちが辛かった時期は？

40%以上の方が「病気の診断・治療の説明を聞いた時が一番辛かった」と回答し、続いて25%の方が「抗がん剤治療によって脱毛が始まった時が一番辛かった」と答えています。



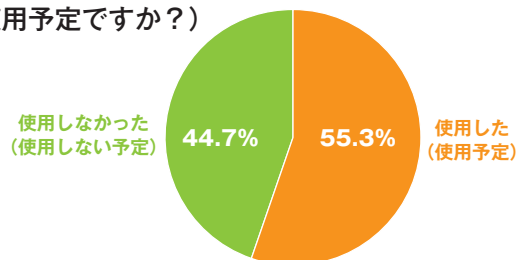
## ② そんな辛い時に、気持ちが楽になるために行ったことは？

同じ病気・治療をした人と話すことや「医療関係者と話す」ことで楽になったという意見が多かったです。その他の意見として、「友人と話す」ことで楽になったという回答が多く、自分の気持ちを出せる相手がいるのは大切なことのようにです。



## ③ ウィッグを使用しましたか？（使用予定ですか？）

先輩経験者に、「ウィッグを使用したかどうか」を聞いてみました。今回のアンケートでは脱毛のなかった方もお答えしてくれているので、ウィッグを使っていない方も多います。ただ、脱毛があった方でもウィッグを使用しない方達もいるようです。



### 使用しなかった理由

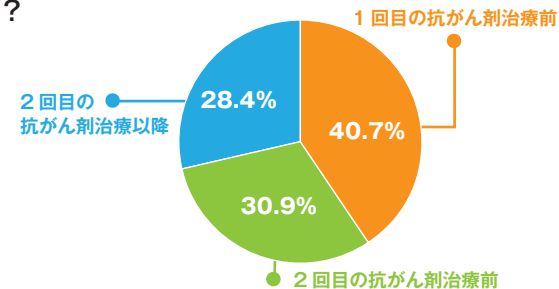
- 人と接する機会が少なかったから (定年退職者など)
- 通院と近所の買い物くらいしか外出予定がないため帽子で対応できたから
- ウィッグを被ると暑くて嫌だったから

### 使用した理由

- 仕事やプライベートで人と接する機会に外見の変化が気になったから
- 自分の外見の変化で周囲の方達に気を遣わせたくないから

## ④ ウィッグを購入した時期は？

4割の方は、1回目の抗がん剤投与前に購入していたようです。

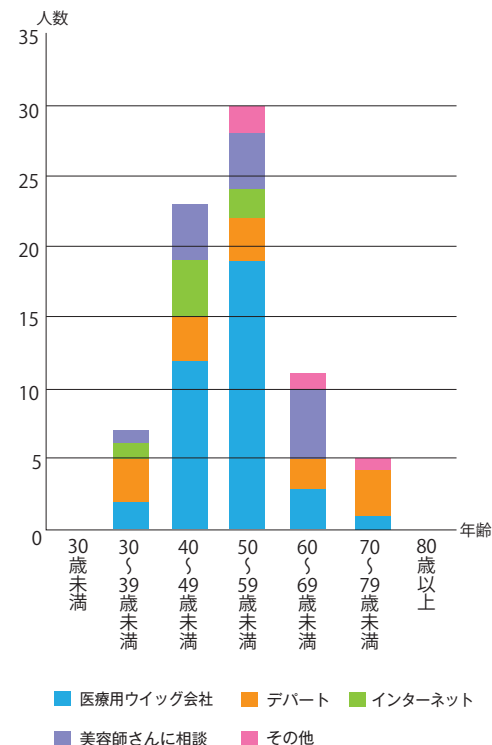


## ⑤ ウィッグの購入先はどこでしたか？

ウィッグの購入先では、医療用ウィッグの会社(アデランス、フォンティース、スウェンソン、びあなど)を利用した方が約半数で、美容師さん、デパート、インターネットで購入した方が同じくらいの割合でした。

### それぞれの購入先を選んだ理由

- 医療用ウィッグの会社
  - ・病院にパンフレットがあるので
  - ・アフターケアや対応が安心だと思った
  - ・予約制で個室等プライバシー対応が良かった
  - ・患者の気持ちに理解があり、対応が良かった
- デパート
  - ・家族が行きやすい店を調べてくれた
  - ・同じ病室の人が買った所をおしえてくれた
  - ・お店で手に取りながら気軽に選べるから
  - ・値段が手頃だったから
- インターネットでの購入
  - ・安く予備がある方が楽だったから
  - ・口コミをみて選んだ
- 美容師さんに相談
  - ・もともとの付き合いがあるので安心だった
  - ・カット、シャンプー、その後のケアが良かった



## ⑥ ウィッグの購入金額は？

5000円～20万円以上と様々で、年齢などにはよらないという結果でした。価値観や予算に合わせて皆さん選ばれていました。一つだけだと、洗った後の使用に困るなどの声もあり、複数個を持っている方も多いという結果でした。

### ウィッグ購入者の声

- ウィッグを使う時期は一時期なので、安いウィッグにした。
- 職場でお客さんと接する時にウィッグと分からないようにしたかったので、高いけれど良いものにしたかった。
- 高めの人毛のウィッグを一つ、普段使いのインターネットで購入したおしゃれウィッグを数個購入し、時と場所に合わせて使っていました。

美ゾオン♡リパティスペース

若い方から80歳以上の方まで幅広く愛されています

地下鉄南北線北34条駅を出た交差点を渡ってすぐ目の前の小店。美容師の五十嵐さんは、小柄で笑顔の素敵な柔らかい雰囲気の女性です。選層を過ぎ、今まで自分を育ててくれたお客様たちに、ご恩返しをしたいという気持ちでお仕事をされているそうです。病気の時の外見の変化に関しても力になりたいと、ここ2年間、医療美容についても学ばれています。

お病気の方達（月5～6名はがんを経験された方や認知症の方）にも対応されていて、聞くことを重視して話しやすい環境を心掛けているとのこと。ウィッグは、メーカーからの購入の相談、ご持参いただいたウィッグのカットも対応してくれます。ウィッグカットは、お預かりして1週間くらい時間をかけてカットします。個室はありませんが、予約で個別対応が可能です。



美容師：五十嵐慶子さん

<https://hokkaido-happy-town.ntt-east.co.jp/shopdata/?id=23-00-3090>



美ゾオン♡リパティスペース  
札幌市北区北33条西3丁目1-11  
☎011-747-7151



スクリーンを下ろして周囲から見えないようにすることもできます。



美容室 アウル

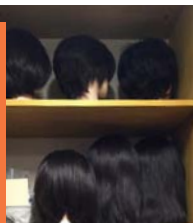
琴似駅から5分の新店舗

ウィッグ相談をしっかりやりたい!とのことで、独立開業したマツさん。海外でも経験を積まれたほんわかした雰囲気の美容師さん。ご家族ががんの治療経験があり、その時に感じたことからウィッグの相談や調整を始めたそうです。看護師さんが始めた、手の届く価格の自然な毛ウィッグと脱毛時の情報を広めるピアの提携サロン。



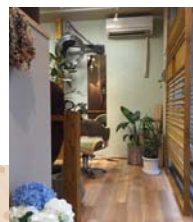
美容室アウル

札幌市西区琴似1条5丁目3-25  
ティアライブ琴似1F  
☎011-676-6168



美容師：マツケイコさん

がんや病気による脱毛の相談はありますか？  
月に5、6件でしょうか。札幌のあちこちの病院に通われている方からご連絡をいただきます。相談だけでもOKです。(無料)  
ウィッグのカットはしてくれますか？  
ピアのウィッグはカットしてあるのですが、その方に合わせてその場でカットします。洗い方や手入れの方法もお知らせします。



ナチュラルなインテリアで落ち着いた空間です  
<http://www.owl-matsu.com/>



ビューティーサロン 北の研美

50年以上の歴史がある  
北大そばの美容室

お店をリニューアルし、上品にシンプルでおしゃれ。長く通われているお客様たちが、足腰が不自由になり車いすでも来られるように広くゆったりしたバリアフリーの作り。スタッフは全員女性。20歳代～60歳代までの各年齢層の方がいて13名。お客様は60歳代後半の方が多くなっていますが、北大の近くのせいか20歳代の学生さんも来て、各年齢層の方がいらっしゃいます。

オーナーの瀬川さんにお話を伺いました。

病気の治療中、経験された方の対応はされていますか？

その場合には、ご自宅に伺う訪問美容や、近くの駅やお宅まで送り迎えをすることもあります。抗がん剤治療の方からウィッグの相談をされるのは年数名です。もともと着付け用だった個室がありますから、そこでの対応が可能です。



Beauty Salon KIZANO Kenki

北の研美 本店

札幌市北区北16条西3丁目2-30  
☎0120-016-1871

スタッフさんにもお病気経験された方がいらっしゃるのですか？

ええ、胃がんの治療後に仕事に復帰してくれている人もいます。家庭を持って働ける環境を作ることやってきているので、病気をしても戻ってこることが当たり前と思えますし、戻ってきてくれましたね。



北の研美 北23条店

札幌市北区北23条西5丁目2-41  
☎0120-016-1871



元気いっぱいスタッフが楽しく、優しく対応いたします。

<http://kitanokenbi.com/>

## パーバー&ビューティー ササキ

### 一階が理容室、二階が美容室 という珍しいお店

ご夫婦で経営されている理美容店。奥様の川端さんへお話を伺いました。

#### お病気のお客様は来られますか？

うつなどの精神的なお病気やがんなどの身体的なお病気を持っているかたも来られています。互いに相談できるような関係になりたいなと思って、普通に接しています。

#### がんの治療をされた方の対応は？

年間数件ですがあります。治療後に生えてきた髪の毛が薄く、細くなっているので、パーマの薬品など気をつけます。また、生えてきた毛がくせ毛になっているので、手入れしやすいようにカットをしました。

#### 人に見られたくない時など個別の対応はしていただけますか？

個室はないのですが、時間を調整したり、カーテンで仕切ったりしています。

[http://www.best-bijousitu.com/salondata\\_shiroishiku/sd\\_shiroishiku\\_sasaki.html](http://www.best-bijousitu.com/salondata_shiroishiku/sd_shiroishiku_sasaki.html)



美容師：川端さん

1階に旦那さまの理容室、  
2階に奥様の美容室。

パーバー & ビューティー ササキ  
札幌市白石区中央2条4丁目1-33  
☎01200410855

## T-BURN 彩

### “技術と信頼”をポリシーに、 お客様のニーズをとことん追求し、 笑顔で帰っていただきます！

JFW 日本ファッションウィッグ協会認定ウィッグスタイリスト。ご自身も部分ウィッグ（フルウィッグを自身で部分ウィッグに加工）を使用しており、気さくに取り外して見せてくださいました。明るくユーモアにあふれたお人柄の美容師歴 46 年の大石さん。お客様の年齢層は平均：40代～50代ですが、赤ちゃんから 91 才まで幅広く来てくれます。

相談とウィッグ提供合わせて年間10～15件。

#### 取り扱いウィッグ：スペンソン

お客様持ち込みのウィッグ（医療用、ファッション用どちらも）も調整可。\*ウィッグの留め具やゴム部分の取り換えも対応します

#### 病気をされて脱毛で困っているお客様への対応に気を付けている点はありますか？

よく話を聞いて、脱毛で困ったのであれば、希望の予算に応じて、ウィッグやノウハウを提案し、お客様のニーズにお答えし、美容室を出る時には笑顔になっていただけるように思いを込めます。また、近郊の地下鉄駅までの送迎も行っています。

T-BURN 彩  
札幌市西区山の手2条11丁目6-6-1F  
☎01164334180



代表取締役・ヘアスタイリスト：大石利明さん

<http://www.t-burn.net/>

ゆったりと開放的なお店  
個室あり、時間をずらすの  
対応も可能です。

## 美容室 C'kitchenn キッチン

### 人工毛でもとても自然なウィッグカット！

人を笑顔にしたいという想いから美容師になって16年。お客様の年齢層は30代～50代が中心。HP や口コミでお病気を経験された方がウィッグ購入・お手入れ方法の相談でご連絡をいただいたり、カットを希望されて来店されます。今では、お客様の30%くらいがお病気を経験されているそうです。個室はありませんが、カーテンを閉めてプライバシーも守られます。また、時間をずらして完全な一人対応も可能になります。

#### 相談やカット料金は？

相談料は無料で、ウィッグカットは一律6500円。（お店でのウィッグ購入も可、他で購入したウィッグも可能です）

#### ウィッグカットの秘訣はありますか？

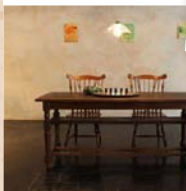
日常生活をよくヒアリングして、その人に合ったカットをしています。たとえば、汗をよくかく人は襟足を長めに切る、ずっとつけていても苦痛にならないように軽くしたり、締め付けられないような工夫をしたりします。生え際やかぶり方などウィッグと分からないような方法もレクチャーします。人工毛でもミックスでも上手く調整したら扱いやすく、自然に見えますよ。

美容室キッチン  
札幌市中央区南3条西23丁目2-13  
東参道パールビル1F  
☎01164064200



代表・美容師：牧 早苗さん

おしゃれな空間が  
身も心も癒されます  
<http://www.c'kitchenn.in/>



代表：渡辺哲郎さん  
訪問美容：森田圭将さん

隠れた家業の雰囲気  
人気の秘密

<http://atelierzizi.com/shopinfo/>

## atelier Zizi アトリエジジ

### 子供用ウィッグのカットもできます！

東日本大震災時にカットボランティアに行き、髪を切りたくても切りに来れない人をカットするという経験をしたことから人の役に立つ仕事をしたいと思ったそう。髪の毛を失った子供のための医療用ウィッグ制作と提供を行う JHDAC (Japan Hair Donation and Charity, <http://jhdac.org/>) の賛同美容院。

この団体では、一般の方から髪の毛の寄付（ヘアドネーション）を受け付けてウィッグを作り、提供する

子供の頭にあったフルオーダーウィッグを作ります。この際、病院に頭のサイズを測定に行き、完成したウィッグを本人に合うようにカットをすることが出来るのは、北海道ではこの Zizi の美容師さんだけだそう。

今までに20名の子供さんのウィッグをカット。大人のウィッグカットも対応、訪問美容もしており、月10件程度。美容室自体のお客様の年齢は30～40歳代が中心。持参のウィッグや、男性ウィッグのカットも可。個室はないですが、時間外での対応や、事前相談でプライバシーを保てるスペースも確保します。

取り扱いウィッグ：レオンカ  
医療用ウィッグ：フィットミー

アトリエジジ  
札幌市北区新琴似3条1丁目25-1F  
☎01121410003





## Blue Hair & Blue Sea

### 経験豊富な専門スタッフで安心

お店として医療用ウィッグの対応の重要性を感じ、1年前から専門のスタッフさんが担当することとなりました。琴似店 Blue Hair の本前さん(女性)、Blue Sea の澄川店の木下さん(男性)が、一人につき約2時間の時間をとって無料で相談のつてくれます。脱毛そのものの悩みから、どうやってウィッグを使っていくかなど、一緒に考え相談のつてくれます。本前さんの、温かく穏やかな笑顔と一緒に考えて悩んでくれる姿勢に色々相談がしやすい雰囲気です。相談のみでも対応してくれますし、相談後に購入した場合には、自分に合うようにカット・調整をしてくれます。現在は相談、購入あわせて1店舗月5件くらい。男性のウィッグも対応しています。個室で完全予約制なので、事前にご連絡を。

無料カウンセリング(2時間まで)、カットは別料金で5500円

- 取り扱いウィッグ: an
- 人工毛 3万円程度 ●人毛 7~11万円
- ミックス 11万円程度



琴似店 Blue Hair の本前さん。  
お客様が納得いくまで一緒に考えてくれます。

<http://bluehair.co.jp/wp/>

Blue Sea

札幌市南区澄川4条2丁目1-17  
ミラビル3F  
☎011-816-5006

Blue Hair

札幌市西区琴似1条5丁目4-10  
シナイ・ラーテアンス2F  
☎011-914-0285

## 美容室 バラード

### 美容師歴48年の経験が産んだ地域型美容室

20年前から介護領域や医療領域での美容の重要性を提唱し、広めてきた先駆者。地域に住むお客様に寄り添った地域型美容室として、お客様と美容師がサロンで楽しい時間を過ごすことができる「時空間」を作ること大事にされています。お客様と一緒に年を重ね60歳代が中心になっていますが、お子さん・お孫さんの3世代で来てくれる方もいます。ずっと来ていただいていたお客様が旅立たれた時に、ご家族から最期のカットをお願いされたこともあるそうです。

病気をされた方への対応で心掛けていることはありますか？  
お話をじっくり聞かせてもらいます。ゆったりとした気持ちになってもらうことが第一歩だと考えています。その後、美しくなることで気持ちが明るくなったり、元気になってもらうと嬉しいです。

### 脱毛による相談はありますか？

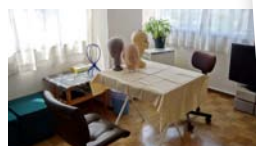
着物の着付け室を利用して個室で相談を受けています。今まで作成したウィッグの画像一



美容室 バラード

札幌市北区屯田5条6丁目2-19  
コーポさつぽろ  
☎011-772-5793

覧を見たり、見本を実際に試着することもできます。医療ウィッグも取り扱っていますが、3万~5万円程度のファッションウィッグを加工して対応することも可能です。



ウィッグの相談も気軽にできる環境です。

美容師・代表: 兼近 勉さん

<http://www.be-way.net/hairmap/ballade/index.html>

## 札幌医科大学美容室

### リフレッシュして笑顔になってほしい

病院内の美容室で、疾患を抱える患者さまの求めるものは多種多様。治療のため、金銭的に余裕のない方も多いが、可能な限りその方求めるものを叶えることが院内美容室としての使命。スタッフは全員ヘルパーの資格を持ち、患者様の安全を第一に考えて仕事をしています。来店できない患者様には、病室まで訪問しカットを行い、また、院外でも近郊なら出張サービスも行うこともあるそうです。ウィッグの購入、洗い方などの取り扱い、カットなどに対応しています。治療中で皮膚の弱い方も多いため、できるだけ皮膚への負担が少ないパーマ液・シャンプーなどを使用。個室はありませんが、カーテンで区切って個別対応をしています。入院中の方だけでなく、通院中や病院外からいらっしゃるお客様もいます。患者様から病気の悩みを打ち明けられることが多いことから、鈴木さんは心のケアや地域の社会資源についてセミナーを受けて学び続けています。

- 取り扱いウィッグ: スペンソン、フォンテーヌ、アデランス
- 持ち込みウィッグ対応可能。
- (ウィッグの状態によっては応じられないこともあります。)



なんでも話せる気さくなスタッフが親身になって対応してくれるから、お客様からの信頼も厚い。



代表・美容師: 鈴木智恵子さん(右後ろ)

札幌医科大学美容室  
札幌市中央区南1条西16丁目  
札幌医科大学付属病院 地下2階  
☎011-611-2111(内線784)



美容師: 中村健太さん

株式会社芭里絵 ネクステップ  
札幌市中央区大通西22丁目2番10号  
バリエビル  
☎0120-305-905

訪問美容の詳細はパンフレット  
<http://varie-nextep.jp/>



## 株式会社芭里絵 ネクステップ

### お店に来ることができない方へお気軽に訪問美容を

2015年に新しく札幌市内の大手美容室グループ内の事業として訪問美容部門「ネクステップ」を立ち上げられた、美容師の中村健太さん。中村さんは今まで自分で経営する訪問美容のお店も合わせて美容師歴11年。介護される方が「介護されている身だから…」と自分の希望を言えずあきらめている現状を知り、介護寄りの美容ではなく、本人の希望を叶える美容を沢山の方に提供したいという想いから、今回25店舗の経営している美容室の会社内で新しい訪問美容事業を開始しました。

### どのような訪問美容をされてきましたか？

個人宅様や、施設、病院などに訪問させていただきました。認知症の方や、障害のあるお子さんが多いですが、お病気でお店に来ることが出来ない方の脱毛にも対応させていただいています。

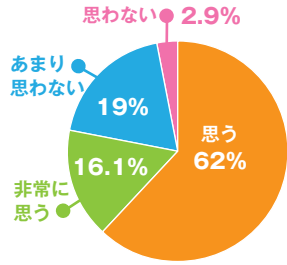
### 訪問スタッフさんはどのような方ですか？

訪問美容の経験を積んでいる中村が対応しています。今後は社内で講習会を実施し、訪問美容の理解を深め同行実績も重ねながらスタッフを増やし、訪問先へ近いお店からお伺いできるような体制を整えて行きます。

# 北海道内の医療関係者139名にアンケート！ 外見の変化について、医療関係者はどう思っているの？

(2015年7月～8月 CAN net調べ)

## ●患者の外見についてのケアも 自分の仕事の範囲だと思う？



70%以上の医療者が、自分の仕事だと思っています。ただ、「十分にケア・情報提供ができていますか?」という質問には、70%以上の医療者が、理想の半分以下しかできていないと答えています。ですからこちらから相談すればきっと親身になって対応してくれると思います。

## 病気・治療の時の外見の変化について

治療によって様々な外見の変化があり、見た目だけでなく日々の生活や気持ちにも影響を与えていると言われています。一時期とはいえ、一日で元に戻るものではなく、それぞれの生活に合わせた工夫が必要になります。

手術	傷、ケロイド 欠損(四肢、頭頸部、乳房) リンパ浮腫(上肢、下肢) 人工肛門 体重減少(胃・食道術後)	ひきつれ・痛み、 バランスの変化、 筋肉への負担(肩こりなど) 行動制限 衣服・ファッションの変化
放射線	頭部:脱毛 頸部～体幹:色素沈着、表皮剥離	ウィッグや帽子の着用 擦れ・痛み
化学療法	脱毛(毛髪、まつ毛、眉毛、体毛) 皮膚の障害(色素沈着、乾燥、手足症候群、発赤、皮疹) 爪の障害 むくみ(顔、四肢)	ウィッグや帽子の着用 紫外線防止 保湿剤の使用、手足の炎症・ひび割れによる痛み 手を使う作業の不便さ 衣服・ファッションの変化

## ウィッグレンタルサロン

### 高価なウィッグを 無料で借りることができます

ウィッグは数千円～何十万と値段もばらばらです。高額なものも多く、ただでさえがんの治療にお金がかかる時に経済的な負担になってしまいます。少しでも助けになればとのことで始まったのが、北海道がんセンター・がん患者活動サロン「ひだまり」でのウィッグレンタルです。不要になったウィッグを寄付いただき、札幌美容共同組合 (Beway) の有志の美容師さんがボランティアでクリーニング等のメンテナンスを行い、必要な患者さんに無料でレンタルをしています。対象者は、がんの治療により髪が抜けた女性です。レンタルは無料ですが、登録管理料などのため5,000円が必要になります。



<http://blog.canpan.info/shhp/>

北海道がんセンターがん患者活動サロン(ひだまり)  
ウィッグレンタルサロン  
札幌市白石区菊水4条2丁目3-54  
☎011-616-0000

様々なカツラが用意されていますので、きっとお気に入りの一つが見つかるはずです。

- ウィッグレンタルサロン開催日  
毎月第2水曜日 13:00～15:00  
第4金曜日 10:00～12:00  
(祝祭日を除く)となります。



## 札幌大がん相談サロン

札幌市中央区南1条西17丁目  
☎011-616-0004



100均の商品を使って  
お手軽グッズ製作  
美濃町の福良さん

## 札幌医科大学付属病院 がん相談サロン

### ガン治療中に役に立つ相談会

札幌医大では、定期的ながん相談サロンを行っています。その中の一つとして、札幌医大病院の看護師さんによるがん治療後の外見の変化に関する相談会もあります。「脱毛期には、何を準備したら良いの?」「ウィッグを試着してみたい!」「爪や皮膚のケアはどうしたら良いの?」といった悩みに対して、ウィッグの使い方、100均グッズを使ったケア帽の作り方などをお伝えしています。また、外部講師を呼んでのメイクアップ講座も開いています。当院の患者様以外の方でも参加できますので、お気軽にご参加ください。担当の看護師の福良さんは、看護師さんのお仕事だけでなく、外見ケアに関しても様々な勉強をされています。医療と美容をつなぐ看護師さんです。

### ■ビューティアップ企画開催日

毎月第3月曜日 15:00～16:30  
札幌医大附属病院 6階北婦人科病棟  
カンファレンスルーム

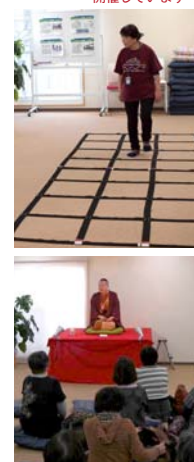


<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/index.html>

## La Place ラ・プラス

### ぶらりと気軽に行けるがんサロン

La Placeはフランス語で「広場」という意味。がん患者・体験者、家族、医療者、支援者などいろいろな立場の人が集い、新たな出会いや活動が生まれ、広がっていく場でありたいとの願いが込められています。NPO 法人がんサポート北海道が運営している、いつ行っても温かい雰囲気です。北海道がんセンターの向かいにある「こけけ薬局さん」の入り口とくぐると、薬局の方が「ラプラスさんは上です」と奥の階段を教えてください。ヨガ教室や、各種エクササイズ、落語会、楽しい笑いヨガ、がんに関する勉強会、当事者や専門職による相談支援、リンパ浮腫のセルフケア教室などさまざまな活動をしています。乳がん経験者による肌触りが良く、自身の胸の大きさ重さにあったパッドの販売もしています。どこの病院に通院していても利用OK。お気軽に足を運んでみてください。



様々なイベントを開催しています

- 地下鉄東西線菊水駅から徒歩3分、北海道がんセンター向かいの「こけけ薬局」2階  
運営団体：NPO 法人がんサポート北海道 営業時間：平日、午前10時～午後4時

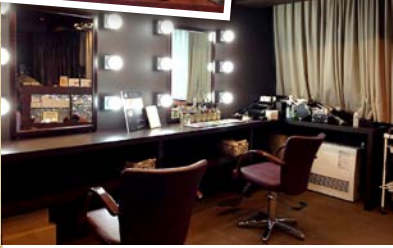


La Place (ラ・プラス)  
札幌市白石区菊水3条2丁目17  
☎011-616-0000

<http://cancersupport.jp/laplace>



たくさんの色を駆使して魔法のように仕上げられます。



<http://ai-teranagane.jp/>

Ai TERANAGANE MAKE UP STUDIO  
札幌市中央区南一条西の丁目14番  
大友ビル4F  
011-210-1-210006

## Ai TERANAGANE MAKE UP STUDIO

### 病気になるのにメイクなんて… と思う方にぜひ会ってほしい

このお仕事を始められて15年。もともとは自身の強いコンプレックスをなんとかしたい気持ちから美容に興味を持ったそうです。絵や造形が好きだったことから才能が開花し、今や全国で活躍中。ご自身が20歳代に甲状腺癌の手術、再発し再治療(放射線治療:アイントープ治療)を経験。経験から感じたことをご自身のブログで綴ったりもされています。お客様の年齢層はとても広くて、20~70代。お病気を経験されている方もいらっしゃる、アドバイスをさせていただいています。家庭や職場で使える病気後の外見の変化をカバーするメイク術もご相談ください。また、シミやくまを隠すオリジナルメイクアイテムも取り扱っています。

### 病気をされた方へはどのようなアドバイス？

似合うウィッグや帽子、眉毛の描き方、付けまつ毛の選び方アドバイスをしてきました。治療によっては、お肌の色が変化したり、シミが濃くなったように感じる場合もあるので、ベースメイクのアドバイスも。個室はないのですが、常にマンツーマンなので、他のお客様とかぶらないようになっています。

メイクアップアーティスト: 寺長根 愛さん

## 一般社団法人 彩メイクケア協会

### メイクは女性の活力になる

21歳で化粧品代理店、その後、結婚・子育て後に仕事に復帰し、エステサロンを経営。「メイクは女性の活力になる。目の前の人をキレイにしたい」という想いから、メイク・ファッション・全体のイメージをプロデュースする彩メイクケア協会を設立。介護の方、障害がある方のファッションショーのサポートもされています。お客様は、高校生から子育て期をひと段落した女性、または80代まで。

メイクが気持ちに与える影響にはどんなことがありますか？

更年期症状で気持ちが不安定になったり、閉じこもってしまった方が、知人の方に連れて来られたことがあります。メイクをしているうちに、目に力が蘇ってきました。帰る時には、気持ちがすっきりし、買い物にも出かけられるようになったという経験があります。ご家族もとても喜ばれていました。

料金はどのくらいですか？

メイク、ネイル、カラー診断は、3回コースで12000円。メイクレッスンは、90分で6000円となっています。完全予約制です。

一般社団法人 彩メイクケア協会  
札幌市中央区北一条西の丁目4  
マルホビル5F  
011-210-0000



代表: 松平 冴子 さん



プライベートサロンで心ゆくまで変身してください。

<http://saimakecare.jp/>



代表: 荒川美紗子さん

一般社団法人 メディカル  
アテンダントフェレシジョン  
011-210-5-5105



<http://f-maf.com/>

## メディカルアテンダント フェレシジョン 荒川美紗子

### 人工乳房による あたらしい未来や可能性

事故や病気によって、体の一部を失ってしまうことがあります。例えば、乳がんの治療での乳房全摘術。乳房全摘後には、乳房再建術という手術の方法もありますが、人工乳房(乳房エビテーゼ)を作るという選択肢もあります。北海道では荒川さんをはじめ数名の方しか、人工乳房を作れる人がいません。



温かいジェル状のもので左側のお胸全体を覆い型取りします。実際のサイズよりも大きめにするのがポイント。



服を着た時の全体のバランスが良くバットどうしても動作によっては不自然な部分や左右の胸の大きさに差異が出てしまうが、エビテーゼは実に自然です。

エビテーゼとは事故や病気によって失われた体を補う為のシリコン製の人工物のことを言います。乳房だけでなく、指や顔の一部などを作ることもできます。型取りをし、シリコンで乳房を作り、着色をして、約2~3か月で完成。実際に着けてみると左右のバランスがとれる、服の上からだと分からない、気にせず温泉に行けた！と好評です。お値段は約18万円。まだまだ認知度が低いですが、選択肢の一つとしてあることを知っているのと安心できるのではないのでしょうか。

## スキンカモフラージュ サービス ジャパン 原田 千鶴

### メイクでも ここまで自然に隠せます

ふわりと自然にそこいらっしやる印象の原田さん。スキンカモフラージュを学び始めて8年になります。乾くと水をかけてもとれないファンデーションクリームと技術を使い、やけどや傷痕、手術痕、タトゥーなどを見えにくくします。人に気付かれたくないという想いは、人それぞれです。カバーメイクの力は微力ですが、少しでも、前向きに人前に出られたり、生活の質を高めるお手伝いが出来たら嬉しいです。

どのような方がスキンカモフラージュを使われるのですか？

がんの手術後の傷、白斑、血管腫、タトゥーなどが、お顔や肩、手足など見える所にある方がいらっしやいます。結婚式などの出席の時に単発で使われる方もいます(1回3000円)、ご自身でカモフラージュ用のファンデーションを購入し、普段ご自分で使われる方もいます。そういう方にはお色を合わせて塗り方をお教えます。



認定プラクティショナー:  
原田 千鶴さん

スキンカモフラージュ  
サービス ジャパン  
011-210-5117



## ひだまりの杜

### ふかふかのタオル・フリース帽子差し上げています

大切な友人をがんで亡くしたことをきっかけに、病氣と向き合っている方達に寄り添い、「自分たちが出来るほんの少しの事を」ということで、H22年から伊達市で「タオル帽子作り」活動を開始されました。

当初3名で始めた活動も、H26年には約50名まで仲間が増え、寄付で集めたタオルやフリース生地で「タオル・フリース帽子」を作り道内の様々な病院に寄贈しています。帽子を希望される方、自分も何かしてみたい方、ぜひご連絡ください。

とてもふかふかで触り心地の良い帽子です。脱毛が始まり、頭皮が過敏な時期の夜寝るとき、入院中に使いたい帽子です。



代表：菅野佐千代さん  
事務局：小野村真弓さん



ふかふかで触り心地の良い仕上がりです。興味のある方はぜひご連絡ください。

ひだまりの杜

北海道伊達市館山町  
011-896-0000

<http://ameblo.jp/hidamari-no-mori/>

## 株式会社 ヒルミドデザイン

### デザインも豊富なおしゃれハットがたくさん

商社での勤務経験を経て、帽子の魅力に惹かれ、帽子デザインや縫製を学ばれた中岡朋子さん。札幌を拠点にオーダーメイドの帽子制作から医療用ハットの開発をされています。

中岡さんの作る帽子は、軽くて、着け心地が良いのが特徴。病氣で脱毛中のデリケートな皮膚が痛くないように、被る部位に縫い目を出さないような工夫、しめつけられないようなデザイン、蒸れないように、髪がないときの頭頂部のボリュームのない印象を変えるためのふんわりしたフォルムなど、病氣経験者の声を活かした帽子がたくさんあります。医療用ハットは、できるだけ安価にと現在は1000円で販売しています。



代表取締役：中岡朋子さん



株式会社ヒルミドデザイン

札幌市東区北14条東15丁目4-37  
011-374-6526

<http://hillmid.jp/>

## がんの診断、治療からウィッグ卒業まで

### がんの診断

### 「頭が真っ白になる」 「どうやって家に帰ったか覚えていない」

どうやって病氣や治療と向き合うか、人それぞれです。一度、気持ちが落ち込み、普段とは違う選択をしてしまうこともあります。気持ちが落ち着くまで個人差はありますが約2週間と言

われています。この時に、インターネットなどで情報を探すことも多いと思いますが、医療情報は年々新しくなります。古い情報や正確ではない情報に惑わされないようにしましょう。

担当の病院の医療者や病院の相談窓口、臨床心理士さんと話をしながら、気持ちを整理して見てはどうでしょうか。

### よくある疑問 病氣のこと、一人で聞いてはいけないの？

医療者としては、あとで家族と相談ができるように、1人の耳より2人の耳で聞いた方が良いと思うので（また、家族から「本人になんて言ったのか！」と怒られることも）家族と一緒に勧めます。ただ、人によっては、ショックを受ける家族のケアまで手が回らない、まずは一人で聞いて考えてから家族に伝えたいという方もいます。

### 治療方法決定

### 診断の後、すぐに治療法についての説明があることが多い

または、診断の後に病氣のステージ（病期）を調べるための検査の後に、治療法についての説明があることが多いです。治療は即決しても、少し時間をもらって（1週間程度）決断するこ

ともできます。この時、抗がん剤治療が選択肢としてあがった場合、すべての抗がん剤で脱毛があるわけではありません。脱毛するタイプかどうか聞いてみるのが良いでしょう。

### 治療開始

### “入院”か？ “通院”か？

入院になった場合は、同室で同じような治療をしている方から情報を仕入れるチャンス。

### よくある疑問 いつ、どこで、どんなウィッグを買えば良いの？

→P5、P19を参照してください。

### 脱毛始まる

### 治療開始から2～3週間後に、パラパラと

抜け始めたなと思うと数日で、急に抜けてくる  
ことが多いです。抜けた髪の毛の処理が大変な

時期です。また、頭皮がピリピリとして触ると  
痛い、痛痒いということがある人もいます。

#### 脱毛が始まった時の工夫

- いつでも簡単に髪の毛がとれるように粘着テープのコロコロを用意。
- お風呂の排水口がつかまらないように「髪の毛集めてポイ」を用意。
- お風呂に入る前にあらかじめ髪をとかしておく。（くしは、目が大きい方がおすすめ）
- 夜寝ている間に、枕とこすれて髪の毛が抜けてしまいます。朝、枕についた髪の毛を処理するのが大変なので、柔らかい帽子をかぶる、捨てても良いようなバスタオルなどを枕元に敷いておく。



## 髪の毛以外の外見の変化について

手足の皮膚荒れ → 薬の種類によっては、手足ががさがさしたり、真っ赤になり水疱ができて剥けたりすることもあります。予防的に保湿剤や炎症が強いところにはステロイド剤などを塗ることもありますので、医療者に相談してください。家事の時や寝るときに、ビニールの手袋や布の手袋などをうまく使うのも大事です。

爪の変化 → 爪がもろくなって割れる、爪の表面がむけてくる、黒くなるといった変化があります。どれも、抗がん剤が終了して元気な爪が生えてきたら戻ります。それまでの間、爪が割れてしまわないように大事にケアをしましょう。爪切りではなく、爪やすりがおすすめ。爪の栄養のオイルをつける方法もあります。爪の保護のためのマニキュア、ジェルネイル、ネイルシールなどは、色々な説があり絶対これがいいというのがまだないようです。各自の爪の状態に合わせる必要があるようです。

顔や四肢のむくみ → ステロイド剤によるムーンフェイス（顔が丸くなる）、タキサン系の抗がん剤によるむくみ、手術後のリンパ浮腫などがあります。病院の理学療法士さんに相談できることもありますので聞いてみてください。ステロイドによるムーンフェイスは、治療が終わると数か月で戻ります。戻る前にお出かけしたり、写真を撮る場合には、メイクの工夫で印象を変える方法があります。民間のエステやマッサージに関しては、病状を悪化させることもあるので担当医に確認してみてください。

## 治療終了

### よく頑張りました！ここから次の療法をされる方もいます

ここからホルモン療法や放射線療法をされる方もいます。今までこまめに病院に通っていた所から、通院の期間があき、本格的な社会復帰

の時期になります。「再発の不安」や「病院ですぐ聞くことができなくなる」「職場との関係」など不安が強くなる人もいます。

## 髪が生え始める

### 抗がん剤が終了してから1～2か月で髪の毛が生えてきます

生えはじめた髪の毛は、以前とは髪質が変わり、くせ毛や細い毛になることがあります。一度、カットをする頃に戻る場合もありますし、

髪質が変わったままになる方もいます。くせ毛の場合には、美容師さんに扱いやすいカットをしてもらうなどの工夫ができます

### よくある疑問 カラーリングやパーマはいつからいいの？

以前は「1年」と言われていたこともありますが、最近ではカラーやパーマの製剤も良くなり、頭皮の状態が元に戻ってくる治療後1～2か月後から行っている人も増えてきました。(絶対に大丈夫な日数ははっきりしていません)市販の製剤は避けて、美容院の肌に優しい製剤を使ってもいいかもしれません。

## ウィッグ卒業

### 抗がん剤治療が終了して8か月くらいでショートヘアに

個人差がありますが、抗がん剤治療が終了して6～8か月くらいでベリーショート、8～10か月くらいでショートヘアになり、ウィッグ卒業となります。

ウィッグ卒業のタイミングは、色々です。おさんの行事に合わせる人、季節の変わり目のイメージチェンジと合わせる人など、ご自身やご家族の気持ちの整理と一緒に。



さあ  
お出かけしよう！

## ウィッグの選び方

医療が進歩しているように、美容も進歩しています。ウィッグも以前と比べて良いものがたくさん出てきました。ご自身の生活スタイルにあわせて、購入のタイミングや種類を選ぶことをお勧めします。

### ウィッグを購入する時期は？

お仕事の関係などで、できるだけ今までとイメージを変えたくないと思われる方の場合には、脱毛する前にウィッグメーカーや美容室などで、今の髪型と同じような形のものを選び調整しておくとも良いでしょう。

逆に、治療の間はお仕事を休みされたり、自宅にいたことが多い方の場合、必ずしもすぐにウィッグが必要ではないかもしれません。髪があるときとない時では、頭の大きさが異なるため、髪のある時に購入しても大きさが合わなく、再調整が必要になるからです。自宅にいた間は、フルウィッグではなく、帽子や帽子に部分ウィッグをつけて過ごされる方法もあります。

### どこで買えますか？

- ウィッグメーカー  
医療用ウィッグのメーカーの店舗に出向いて相談。抗がん剤治療後の方も多く使用されているので、色々な知恵があります。そのメーカーのものしか扱えない。
- デパート  
行きやすいという方が多い。ただ、治療中の対応についての知識やアフターフォローやカット調整については、ウィッグメーカーや美容室よりは多くない？

## ウィッグにはどんな種類があるの？

種類	使い方
部分ウィッグ 前髪だけ、横髪だけ	・毛髪が薄い部分のボリュームアップ ・全体的に毛髪がない場合も、フルウィッグだと暑いので、帽子などに部分ウィッグをつけること案
全頭ウィッグ (フルウィッグ)	・頭全体の毛髪がない場合に使用。 毛髪はあるが薄い、カラーリングができないなど、印象を変えるために毛髪があっても使用可能

## 毛髪の素材にはどんな種類があるの？

人工毛	・セット不要でお手入れが簡単 ・水かぬるま湯で洗う ・襟足などが固くなると元に戻せず不自然 ・光加減や風のなびき方が少し不自然
MIX (人工毛+人毛)	・お手入れは人工毛と同じでラク、セットも不要です。 ・水かぬるま湯で洗う ・二種類の違う種類の毛が混じるので、時間が経つと風合いが変化する(人毛は退色、人工毛は固くなる)
100%人毛	・見た目と手触りが自然 ・自分の髪の毛と同じように手入れが必要 ・退色するので年1～2回カラーリングが必要

- 美容室  
どのメーカーのウィッグも相談にのってくれる。特定のウィッグメーカーとの契約をしている所もあるので事前に聞いておくこと。また、ウィッグカットや調整には、美容師さんによっては対応できないことも。
- インターネット  
いろいろなものがあり、安価なものが手に入るのも魅力。届くまでに髪に癖がついてしまうことがある。

## あとがき

病気との向き合い方は人によって時間も深さも様々です。簡単でもないし、かといって不幸ばかりでもない。その時間で得た大切な何かを、今度は次の人に活かしていただけないか？治療の時の外見変化に関わる色々な工夫や知恵、「こんな良いサービスがあったよ」、「相談にのってくれる美容師さんがいたよ」という情報をお知らせいただけたら嬉しいです。また、美容×医療の取り組みをしていく仲間も募集中です。病気経験者やご家族、医療者、美容関係者など興味のある方はぜひご連絡ください。

※2015年12月「地域リソースマップ」として、美容以外のお役立ち情報も載せたウェブページも公開予定です。

CAN net : 「がん・病気になっても自分らしく生きられる社会をつくる」非営利組織。病気の経験もスキルの一つとして、様々な経験やスキルをもった人たちが、自分の使える時間を少しずつ持ち寄り、3つの活動を展開中(大人の学び場CAN-Path、がんのよろず相談窓口、新しいサービス創造)。札幌、旭川、東京の3都市に支部あり。  
札幌医療美容部 : CAN net の札幌メンバー(病気経験者、医療者、美容関係者)が中心になってはじめた活動。病院やがんサロンでの相談会を開催。個別相談も受け付けています。

一般社団法人 CAN net (キャンネット) 札幌医療美容部  
HP : <http://can-net.jp/> お問い合わせ : [office@can-net.jp](mailto:office@can-net.jp)