

自分らしく、心地よく。

---

# 外見ケア

---

# BOOK

---



この外見ケアBOOKは「化粧のちから」で

**自分らしく** お過ごしいただくためのガイドランスです。

**お化粧をしたら「気持ちが前向きになる」と**

多くのがん患者さんが感じています<sup>※1</sup>。

外見を大事にすることは単に化粧をすることにとどまらず、

心のケアであり、尊厳(その人のありたい姿)を

守ることでもあります。

おしゃれに  
関心が  
出てきた

笑顔が  
ふえた

お出かけ  
したくなった

行事やイベントに  
参加したくなった

誰かに  
会いたくなった  
(友人など)

※1 LAVENDER RING 2020, 2021 オンライン「MAKEUP & PHOTOS WITH SMILES」参加者アンケート  
2020年8-9月, 2021年8-9月実施, 30-70代がんサバイバー86名  
協力/特定非営利活動法人がんサバイバーネットワークジャパン

※2 外見ケアに関するwebアンケート:2021年6-7月実施, 20-50代がんサバイバー  
女性100名, 男性40名 協力/特定非営利活動法人がんサバイバーネットワークジャパン

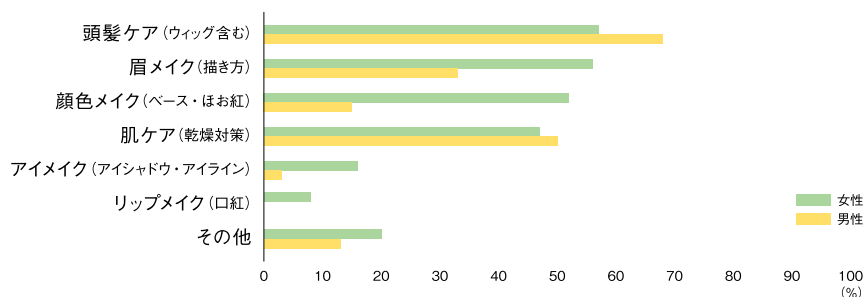
※3 薬の頻度や程度、薬の種類や量によって個人差などがあります。

contents	04	手指ケア
	06	肌ケア
	14	唇ケア
	16	眉メイク
	20	顔色メイク
	26	ポイントメイク
	30	頭髪ケア&ウィッグ
	33	Q&A
	34	メッセージ

治療の副作用による外見変化に関してアンケート調査<sup>\*\*2</sup>を行ったところ、94%の方が何らかの外見変化が「気になった」、73%が外見変化を周囲に「相談しにくい」と回答しました。

誰にでも起こり得る外見変化のお悩みは、治療や体質<sup>\*\*3</sup>などによって異なり、必要な情報もさまざまです。

病気や治療に伴う外見変化について知りたい情報



この1冊には多くの方が必要と感じる情報を、年齢・性別問わずご活用いただけるシンプルなテクニックを中心に掲載しています。

特にお悩みが気になる場合や、よりていねいなテクニックに興味がある方は、**＋ぷらす** がついた箇所も合わせてご覧ください。

●肌、頭皮、爪などがデリケートになっている場合は主治医に相談してからケアを行きましょう。

\ より肌がうるおう /

# 手指ケア

こまめにうるおいを与え乾燥させないことがポイント。  
まずは、簡単にできるハンドケアからはじめてみませんか？

手指の乾燥や、ひび割れを防ぐことで、  
日常生活の支障が少なくなり、  
スキンケアや、メイク、ヘアケアも取り入れやすくなります。  
ハンドケアを毎日の習慣にしましょう。

## ハンドクリームの選び方

乾燥からしっかり守りたい場合

保湿効果の高いタイプ

手のくすみが気になる場合

トーンアップ効果のあるタイプ

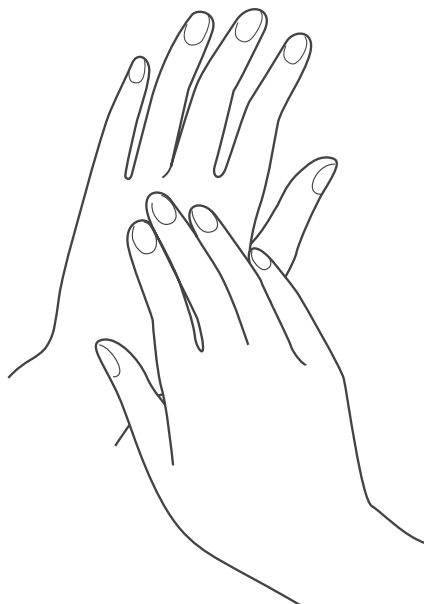
手作業を行う場合

べたつかずサラサラ感のあるタイプ

気分転換したい・癒されたい場合

香りのあるタイプ

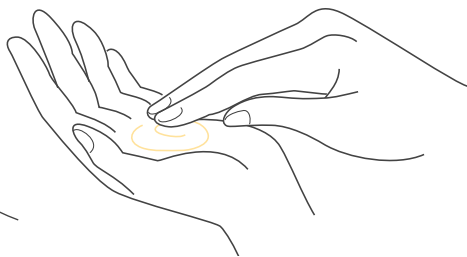
治療中は手が  
とても乾燥する



手の甲から指先まで  
むらなくなじませる  
ことがポイント。



手が  
カサカサする

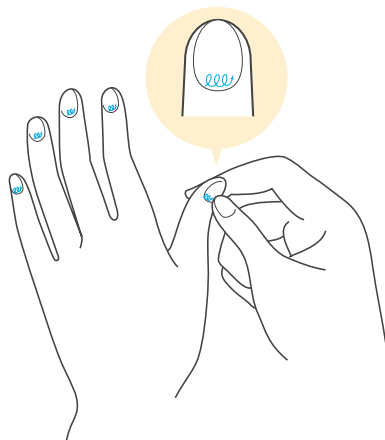


手のひらにとったハンドクリームを、もう片方の手のひらと重ね合わせるように、人肌くらいに温めてから、らせんを描くようになじませます。手の甲も同じように、また、指先は1本ずつなじませましょう。

## + ぷらす

爪の根もとにクリームを少量置き、軽くらせんを描くように指全体になじませます。水仕事の後は乾燥しやすいため、爪用美容液や、クリームをつけてしっかり保湿しましょう。

お休み前は、綿やシルクの薄い手袋を着用し、肌を保護します。うるおいを保て、べたつきも気になりません。入浴後は、肌が柔らかいうちにハンドクリームでたっぷりうるおいを与えましょう。



爪の色変化が気になる場合は、  
ネイルカラーやネイルシールなどがおすすめ。

\ デリケートな肌のための /

# 肌ケア

普段から自分の肌状態をよく観察し、  
適切なスキンケアをしましょう。

スキンケアのポイントは **3** つ。

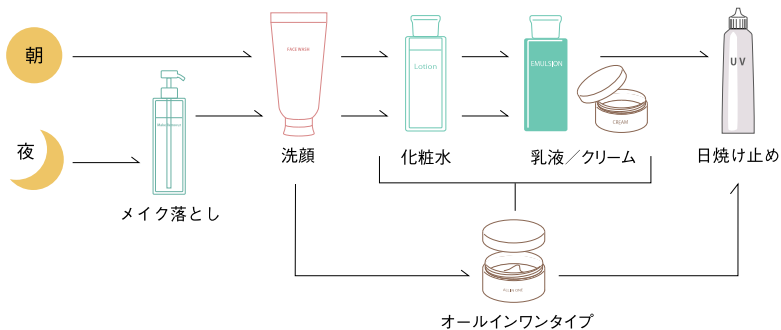
肌を清潔に  
保つ

肌を  
保湿する

肌を  
保護する  
(紫外線など)

肌状態やお好みにより使用順序を選択したり、  
必要なアイテムを取り入れましょう。

[基本の使用順序]



乾燥が気になるときは、保湿効果の高いアイテムを選びましょう。

メイク落としは  
必要？

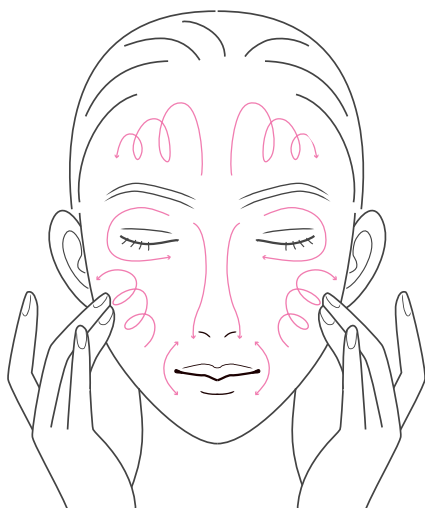
## メイク落とし

どんな  
メイク落としを  
使えばいい？

肌に負担なくなじませられ、  
洗い流しができるオイルタイプやエマルジョンタイプ、  
ジェルタイプなどがおすすめです。

01

手のひらに適量とり、  
両手の手のひら全体  
に行きわたらせた後、  
ほおを包み込み中心  
から外側に向かって  
らせんを描くように顔  
全体にゆっくりなじま  
せます。(ほお→額)



02

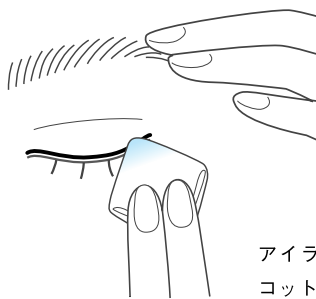
目のまわりは指先で優  
しく円を描くようになじ  
ませます。(目のまわ  
り→鼻・口のまわり)

03

水かぬるま湯で、肌  
をこすらずに、ていね  
いに洗い流します。

## + ぷらす

落ちにくいアイメイクは  
ポイントメイク落としを  
使いましょう。



アイラインを落とす場合は、  
コットンを4つ折りにした角  
で、優しく拭き取ります。

肌に優しい  
洗顔方法が  
知りたい

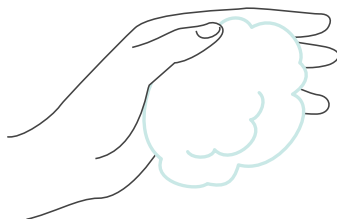
## 洗顔

以前より  
肌がつっぱる

肌に必要なうるおいを守りながら、  
負担なく洗い上げることがポイント。

01

手のひらが濡れた状態で洗顔料を適量とり、  
全体に広げます。少量の水かぬるま湯を数回  
に分けて加えながら、逆さにしても落ちない  
くらいになるまでしっかり泡立てましょう。



泡立てネットを使うと簡単に泡立ちます。

### Tips

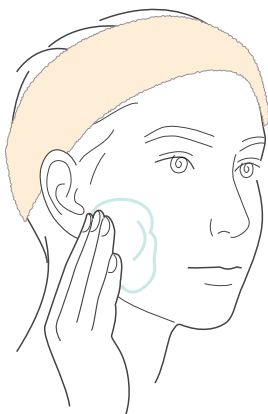
ポンプタイプの洗顔ムースは  
泡立てる必要がなく便利。





02

肌の上で泡を転がすように顔全体を優しく洗います。ついこすってしまいがちですが、泡の弾力だけで洗いましょう。



03

すすぎは流水で約1分を目安に、ていねいに洗い流します。お湯が肌にしみるときは、水ですすぎましょう。



04

十分にすすいだら、タオルで顔を軽く押さえるように優しく水分を吸い取って。拭きすぎはNGです。

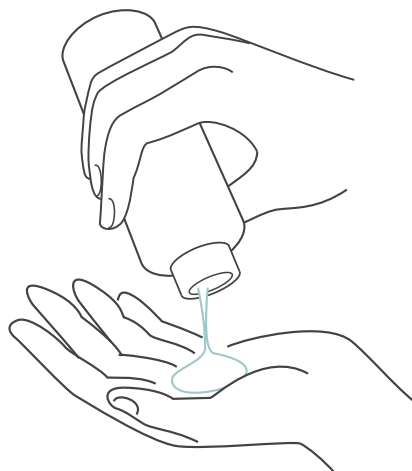
乾燥を  
どうにかしたい

## 化粧水・乳液・クリーム

化粧水・乳液が  
目に入りやすい…

手のひらで肌を温めるように  
ゆっくりつけましょう。

使用感やお好み、香りなど心地よく使い続けられるものを選びましょう。  
化粧水・乳液・クリーム・オールインワンタイプ共通の、  
うるおいをしっかりキープする使い方です。



01

手のひらに直接、適量とり、両  
手のひら全体に広げ、温めます。



02

両手でほおを包み込み、軽く押さえるように中心から外側に向かってゆっくりなじませます。(ほお→額)  
指のはらで軽く押さえるようになじませます。(目のまわり→鼻・口のまわり)

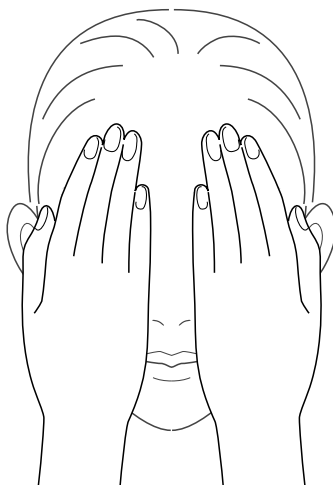


## + ぷらす

ゆっくりとていねいに顔全体を手のひらで包み込むようになじませます。

### Tips

スキンケアをていねいに行うことで、リラックスでき、癒しにつながります。ゆっくりとしたテンポで、心地よいと思えることが大切です。



特に乾燥しやすい部分は、適量を重ねづけしたり、クリームをプラスするなど必要に応じてひと手間加えましょう。

以前より  
日焼けしやすい

## 日焼け止め

紫外線から肌を守るには、  
むらなくていねいに塗ることがポイント。  
2～3時間おきに、  
こまめに塗り直しましょう。

シミがふえた  
気がする…

### 日焼け止めの選び方

#### 乾燥が気になる場合

保湿効果の高い  
クリームタイプ

#### 汗をかきやすい場合

サラサラ感のある  
ローションタイプやジェルタイプ

#### ボディの場合

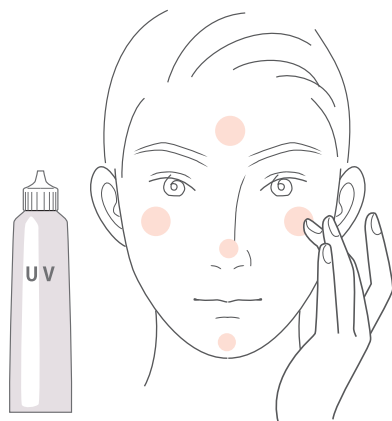
なめらかにのびて塗りやすい  
ミルクタイプ

#### 手軽につけたい場合

塗る時も塗り直す時も簡単な  
スプレータイプ

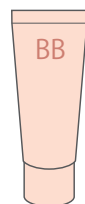
### 顔への塗り方

手のひらに適量とり、顔の5カ所(両ほお・額・鼻・あご)に置きます。指全体を使って、大きく手を動かしながらすみずみまでていねいにのぼしてなじませます。必要に応じて、同量取り、重ねづけしましょう。



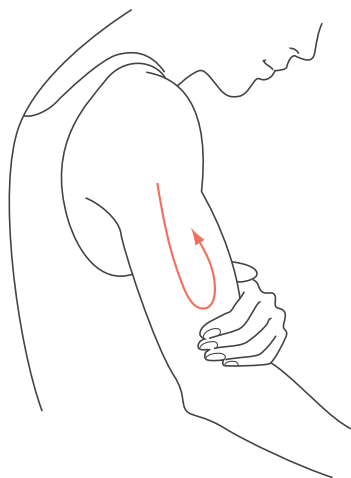
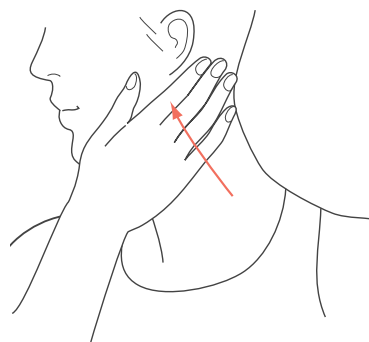
### 顔を明るく見せたい場合

簡単に顔を明るく見せたい場合は、美容液、日焼け止め、化粧下地、肌色補正効果がひとつになったBBクリームがおすすめ。



## 首への塗り方

適量を手にとり、数カ所にのせ、軽く広げてから下から上に向かってなじませます。

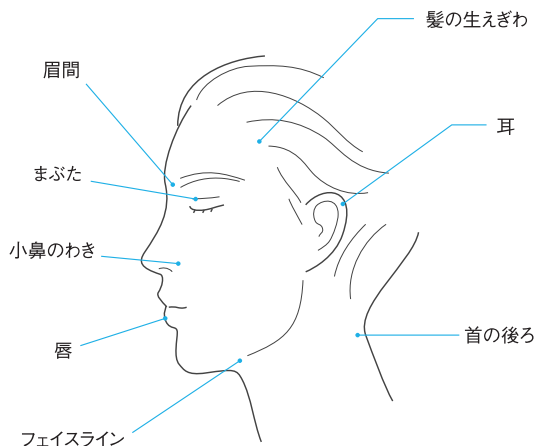


## 腕や脚への塗り方

容器から直接、肌へ線状にたっぷりと出します。手のひら全体を肌にフィットさせて、大きく円を描くように優しく広げながらむらなくなじませます。肩から胸にかけては焼けやすいのでいねいに塗りましょう。

## 塗り残しがちなのはココ！

鏡を見ながら、これらの場所もていねいに塗ります。



＼ 乾燥から唇を守る /

# 唇ケア

乾燥を感じる前にうるおいを与えましょう。

## リップクリーム選び方

乾燥が気になる場合

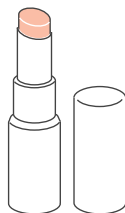
保湿効果の高いタイプ

日中に外出する場合

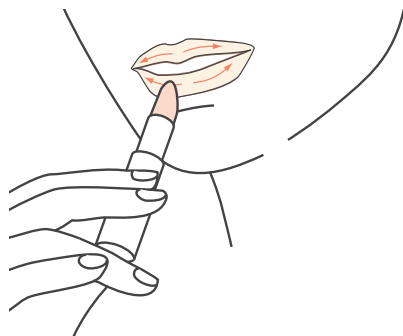
紫外線防止効果のあるタイプ

血色が悪く見える場合

やや赤み、オレンジ系の色つきタイプ



唇が荒れやすい  
カサカサする



唇の中央部分についたら、上下の唇を合わせてなじませます。特に乾燥している部分は、さらに重ねつけします。乾いたと感じたら、その都度、強くこすらずに優しくつけてうるおいをキープ。過度な塗り直しはNGです。

## テカリをおさえたい場合

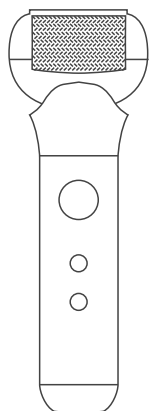
ティッシュペーパーで軽く押さえ、中央部分にのみ重ねつけします。  
強くこすらないように優しくつけます。

## ひげ、顔のうぶ毛の処理

肌に負担を  
かけない方法を  
知りたい

ひげ、うぶ毛は肌状態が  
落ち着いているときに処理します。  
肌がとても乾燥している、  
デリケートになっていると感じたときは控えます。  
肌に負担をかけずに処理し、  
すぐにうるおいを与えることがポイント。

ひげをそると  
肌が  
ヒリヒリする

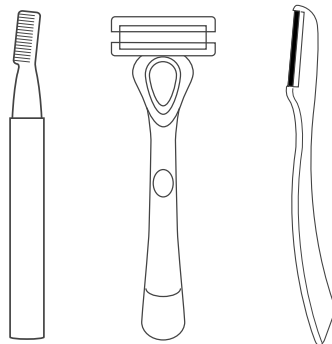


### ひげを処理する場合

洗顔後、ひげが水分を含み柔らかい状態で行い  
ましょう。上から下に向かって優しく肌にかみ  
そりをあて、深ぞり・逆ぞりを避けます。電動か  
みそりは、肌への刺激が少ないのでおすすめ。

### うぶ毛を処理する場合

夜、週に1回程度がおすすめ。乳液やクリー  
ムをつけてすべりをよくしてから、上から  
下に向かって優しく肌にシェーバーをあて  
て処理します。顔そり用電動シェイバーは、  
かみそりと比べて肌に負担が少ないです。

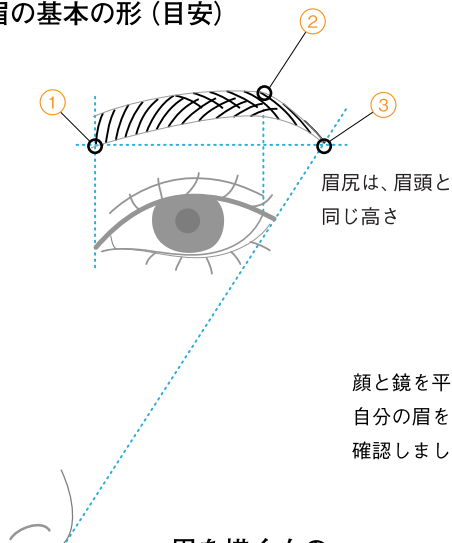


＼ 自分らしさを活かした /

# 眉メイク

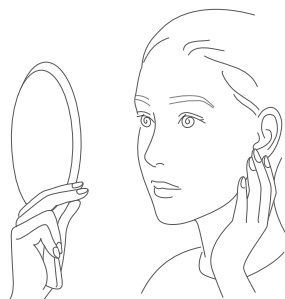
骨格に合わせた形に描きましょう。

## 眉の基本の形 (目安)



- ① 眉頭…目頭の真上
- ② 眉山…目尻側の白目の終わりの真上
- ③ 眉尻…小鼻と目尻を結んだ延長線上

顔と鏡を平行にし  
自分の眉を  
確認しましょう。



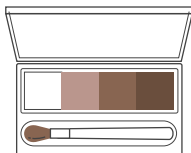
## 眉を描くもの

[アイブロウペンシル]



芯の柔らかいペンシルタイプ

[アイブロウパウダー]



このようなブラシを使うとより自然な仕上がりになります。

ペンシル、パウダーともに、もとの眉よりもやや濃い色がおすすめ。

## Tips /

ペンシルタイプとパウダータイプを組み合わせると自然に描けます。



## まばらな眉の場合の描き方

01

アイブローパウダーを指先またはブラシで少量とり、眉骨に沿って弧を描くように指をすべらせながら描きます。何度か重ねつけしながら色の濃さを調節します。

### Tips /

簡単に仕上げたいなら、

01 だけでもOK



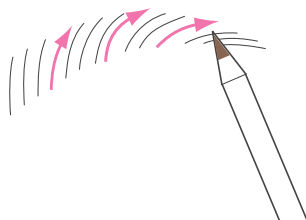
眉を  
どう描いたらいいか  
わからない

治療で眉が  
抜けてきた



02

アイブローペンシルでまばらな部分を毛流れに沿って一本一本描きます。ペンシルの中央部分を力を抜いて握り、優しく描くと自然に仕上がります。



### Tips /

ペンシルがすべって色につかないときは、化粧下地を眉の中にもなじませ、おしろいやパウダーファンデーションを少量つけましょう。

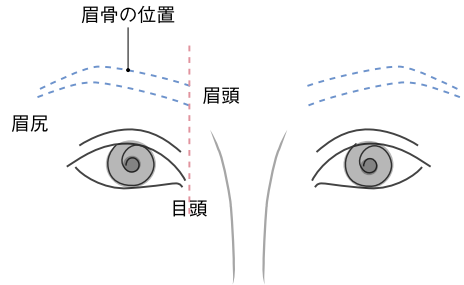
## 眉がほぼ脱毛した場合の描き方

自然に描く  
方法を  
知りたい

眉頭の位置が  
わからない

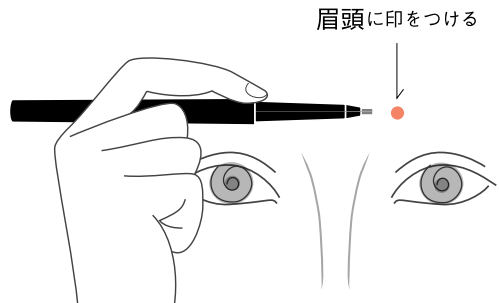
01

眉骨を触りながら、眉頭（目頭の真上）から眉尻（こめかみの手前）の位置を確認しておきましょう。

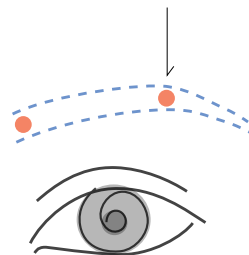


02

眉頭にアイブローペンシルで印をつけたら、ペンシルを水平にし、同じ高さになるように反対側の眉頭にも印をつけます。



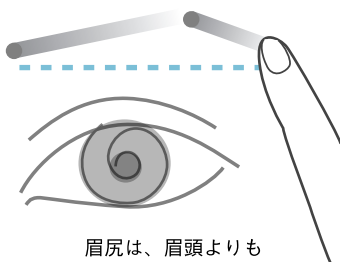
眉山に印をつける



眉の基本の形（目安）を参考にしながら眉山に印をつけます。

03

アイブロウパウダーを指先またはブラシにとり、眉頭から眉山に向かって2点をつなぐように描きます。つぎに、眉山から眉尻に向かって描きます。眉に太さを少しずつ出しながらか好みの形になるように描きます。

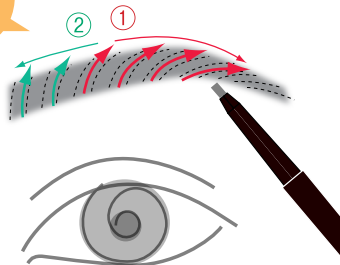


眉尻は、眉頭よりも下がるように。

04

アイブロウペンシルで、眉の中央から眉山、眉尻に向かって1～2mmの短い線を描きます。つぎに眉頭を軽いタッチで描きます。

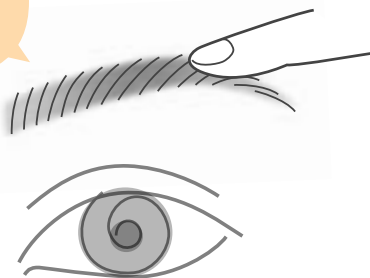
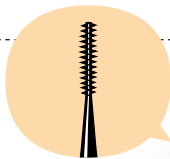
毛流れ感が出る！



## +ぷらす

眉の輪郭、眉頭、眉尻を指先でぼかし、眉の中心部分はやや濃さを残します。アイブロウブラシを使うとより自然な仕上がりになります。

※眉毛が生え始めた場合は、『まばらな眉の描き方』(P17)を参考にしてください。



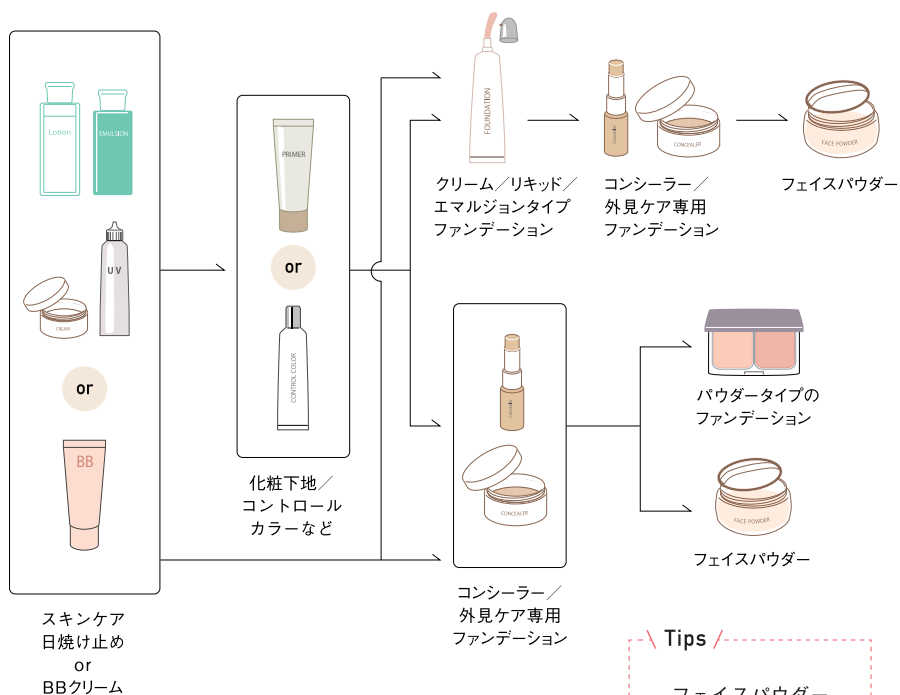
＼ 活きいきとした表情を演出する /

# 顔色メイク

肌状態に合わせたアイテムや色調を選ぶと、  
自然でアクティブな印象に仕上がります。

「化粧下地」はファンデーションののりや化粧持ちをよくなり、  
「ファンデーション」は肌の色を均一に整えます。  
ファンデーションのタイプにより、使用する順序が変わります。

## [ベースメイク基本の使用順序]



**Tips /**  
フェイスパウダー  
を重ねると  
化粧持ちがUP

さらに顔色を明るく演出したい場合は、  
仕上げにほお紅や口紅をつけましょう。

種類がありすぎて  
どれがいいか  
わからない

## 化粧下地

化粧下地は  
必要？

肌状態に合うものを選びましょう。



### 化粧下地の選び方

#### 乾燥が気になる場合

保湿効果の高い  
クリームタイプ

#### 顔色が暗く見えがちな場合

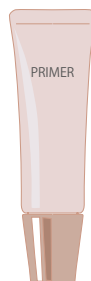
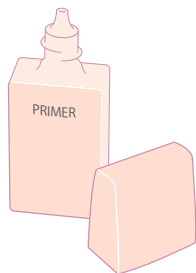
明るく見せる  
トーンアップタイプ

#### べたつき・化粧崩れが気になる場合

皮脂を吸収する効果やサラサラ感のある  
ローションタイプ

#### 顔が疲れて見える場合

ツヤ感を演出する  
パール入りタイプ



顔の  
赤み・くすみ・  
シミをどうにか  
したい…

## コントロールカラー

肌状態にあったコントロールカラーを選ぶと  
ファンデーションの発色も良くなります。  
肌悩みや好みに合わせて選びましょう。

### コントロールカラーの選び方

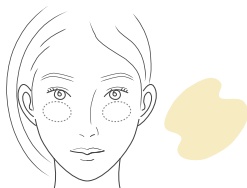
赤みが強い場合

グリーン系



薄いくすみ・くま・シミの場合

イエロー系



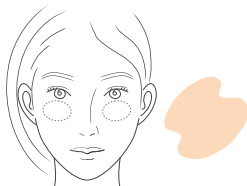
血色感を補いたい場合

ピンク系



くすみが濃い場合

オレンジ系



### 化粧下地・コントロールカラーのつけ方

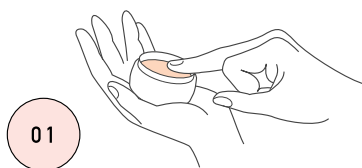
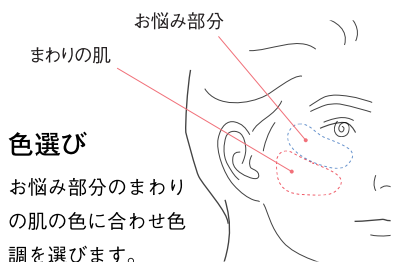
顔全体または、気になるところに部分的につけます。手のひらに適量とり、顔の5カ所（両ほお・額・鼻・あご）に置いたら、指全体を使って、大きく手を動かしながらすみずみまでいいいにのぼしてなじませましょう。



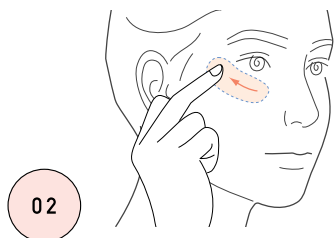
# 外見ケア専用ファンデーション

通常のファンデーションでは、カバーしづらい治療の副作用によるくすみや手術跡を簡単にカバー。色選びと量の調整がポイント。

濃いくすみがかバーしきれない



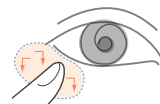
指で円を描くようにとり、範囲や濃さに応じて量を調節します。



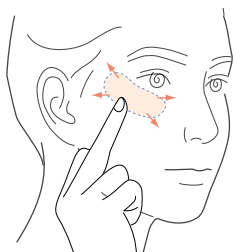
指のはらを肌にフィットさせ、一方向にのばします。



指のはらで軽く押さえなじませます。



狭い範囲や、目のきわは指先を使ってなじませます。



03  
境目を指のはらでのばしながらぼかします。必要に応じて重ねづけをします。

● 外見ケア専用ファンデーション (パーフェクトカバー ファンデーション MC)

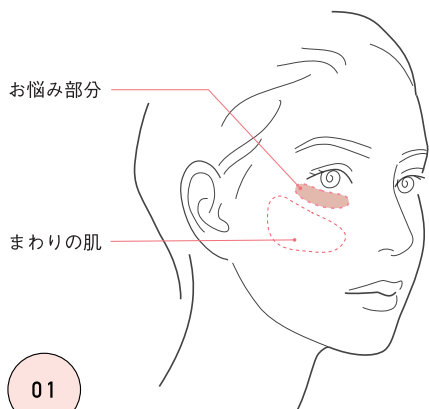


カバーが透けて  
見えてしまう

## コンシーラー

厚ぼったく  
したくない…

肌の色の変化が気になる場合は、  
いつものファンデーションに  
コンシーラーをプラスしましょう。

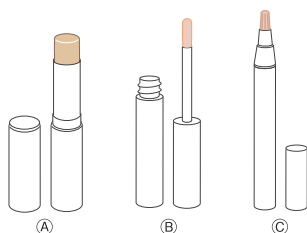


01

お悩み部分とまわりの肌の  
中間の色を選びましょう。

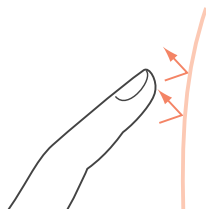
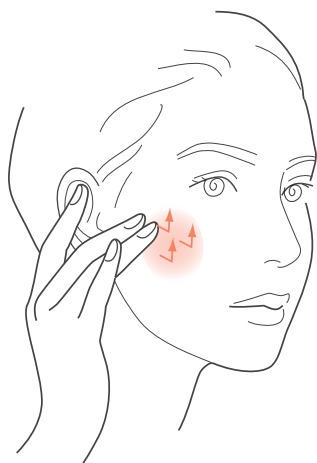
### コンシーラーの種類

- ① スティックタイプ (カバー力>自然さ)
- ② チップタイプ (カバー力<自然さ)
- ③ 筆ペンタイプ (カバー力<自然さ)



02

お悩み部分にコンシーラーをつけ、指先  
で軽くたたきながらなじませます。必要  
に応じて重ねづけします。最後に境目を  
軽くたたきながらなじませます。



指先を立てぎみにし  
て軽くたたきながら  
なじませます。

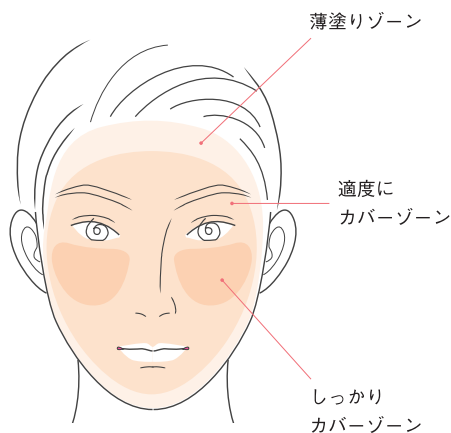


# ファンデーション

つつい厚く  
塗りすぎてしまう

塗り方のコツを  
知りたい…

立体感を演出しながら、  
自然に仕上げるため、  
顔の部分別に塗り方を工夫しましょう。



## 01 しっかりカバーゾーン

ここがきちんとカバーされていると、顔全体が明るく健康的に。ファンデーションを指かスポンジに取り、トントンと軽くたたくようにつけます。

## 02 適度にカバーゾーン

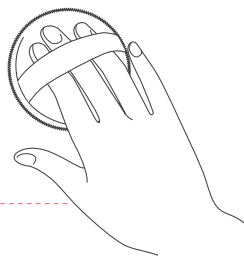
顔全体よりひと回り小さい卵型のゾーン。残ったファンデーションで、(目のまわり→額→鼻筋→口のまわり)を適度に薄くのばしなじませます。

## 03 薄塗りゾーン

額の生えざわや顔まわりは、残ったごく少量のファンデーションで、外側にむかってなじませます。最後に、むらがないか、生えざわや首との境目がなじんでいるか確認しましょう。

### Tips /

パウダータイプのファンデーションを使用する場合は、大きめのパフを使うと手早く簡単・便利。



自然に仕上がる  
ほお紅の  
入れ方は？

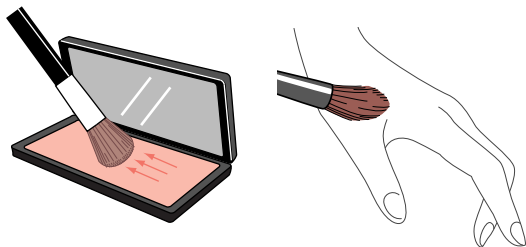
## ほお紅

ほお紅を入れると  
ファンデーションが  
薄れてしまう

ブラシで肌をこすらずにつけましょう。  
ファンデーションをつけなくても、  
ほお紅だけで血色感のある肌に仕上がります。

01

ブラシを寝かせて一方に2～3回動か  
し、ほお紅を取ります。手の甲で軽  
くおさえ余分な粉を落とします。

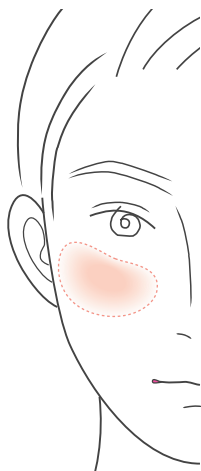


02

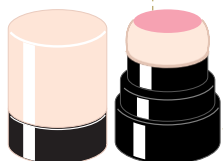
ブラシをほおの中心にあて、ポンポンと数回軽くた  
たくようにのせ、ほお骨にかかるようにぼかします。

03

ほお紅をつけた部分と境目が自然になじむように、  
軽くたたきながら輪郭をぼかします。必要に応じて、  
血色が足りない場合は重ねましょう。



### Tips /



ポンポンとなじませるだけのスポンジー体型が便利。  
境目は指でなじませて。

# 口紅

顔色を  
明るく見せるには  
どうしたらいい？

唇が  
くすんでみえる

ひと塗りで明るい印象が変わります。  
仕上がりのイメージに合わせて  
口紅のタイプを選ぶことがポイント。

化粧感なく自然に  
仕上げたい場合

マットタイプ

自然な発色でつやを  
演出したい場合

シアータイプ

輝きを演出したい場合

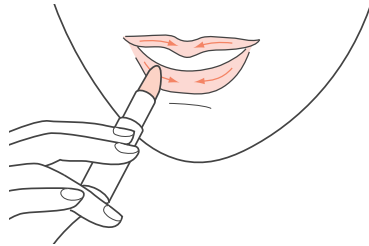
パールタイプ

唇のくすみが気になる場合

CCタイプ

01

唇を「え」と発音するように横に広げ、口紅のカット面に口角をあて、唇の中央に向かって描きます。上唇も同様に、口角から中央に向かって塗ります。



02

指で輪郭をぼかします。口角の塗り残しや、はみ出していないかチェックしましょう。

+ ぷらす



リップライナーで輪郭を取ると、  
唇の形をキレイに描けます。

まつげがないと  
目もが  
ぼやけて見える…

# アイライナー

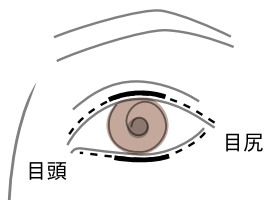
涙目で  
にじみやすい

瞳の色に近いペンシルタイプのアイライナーを  
選ぶことがポイント。  
初めて描く方にも描きやすいアイラインの描き方です。

01

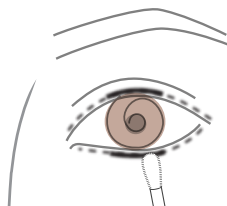
黒目の横幅に合わせ軽いタッチで  
上下に描きます。

[アイラインを描く位置]



02

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。



## Tips /

鏡の位置を工夫すると描きやすくなります。

上まぶたに  
入れるとき



鏡を下に持ち、視線を落とすと、  
上まぶたのきわが見やすい。

下まぶたに  
入れるとき



鏡を上を持ち、視線を上げると、  
下まぶたのきわが見やすい。

アイシャドウの粉が  
目に入りそう

# アイシャドウ

クリームタイプのアイシャドウベースに、  
パウダーアイシャドウを重ねて  
明るい目もとに仕上げましょう。

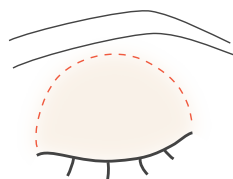
目がくぼんで  
疲れている  
みたい…

01

クリームタイプのアイシャドウを指先にとり、軽く  
すべらせながら、まぶた全体になじませます。

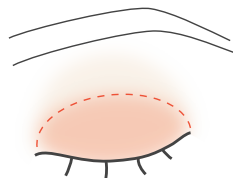
Tips /

クリームアイシャドウをベースにつけると  
パウダーの粉飛び防止に。



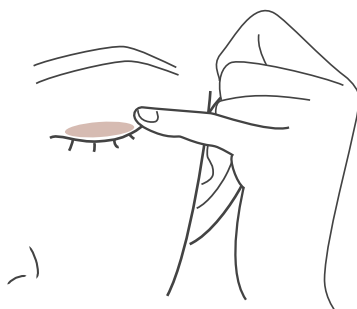
02

肌色が明るく見えるお好みのパウダーアイシャドウ  
を指先にとり、アイホールになじませます。



+ ぷらす

目もとの印象をはっきりさせるには、  
濃い色のパウダーアイシャドウを小指  
の先にとり、目のきわになじませます。



頭皮が乾燥して  
細かいフケが  
出やすい

## 頭髪ケア

頭皮がデリケートになってきたら、  
日頃のケアを見直すことがポイント。



### 治療前の準備

ロングヘアの場合は、治療による副作用に  
そなえて少しずつ短くカットしましょう。  
短くしていくことで、抜けた髪と生えている  
髪が絡まることを防ぎます。

ウィッグは、治療前に準備しておくで安心  
です。現在のヘアスタイルと比較しながら、  
自然に見えるウィッグを選びましょう。室  
内で過ごすときや就寝のときには、肌ざわ  
りのいい綿のケア帽子がおすすめです。  
治療前の準備が気持ちに余裕をもたせます。



01

ぬるめのお湯で汚れを流します。

02

シャンプー剤を充分泡立て、指の  
はらで優しく洗い、よく流します。

03

ヘアコンディショナーを毛先にだ  
け塗布し、よく流します。

04

柔らかいタオルで、頭皮をこすら  
ないように拭き取ります。

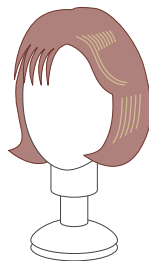
05

熱や風量に注意しながら、ドライ  
ヤーでよく乾かします。

選び方が  
わからない

## ウィッグの種類

ウィッグの素材の特徴を知り、  
自分に合ったものを選びましょう。  
見た目だけでなく、  
扱いやすさも考慮しましょう。



### 素材の種類

とにかく  
自然に  
見せたい

#### 人毛

人毛に特殊加工したもの

##### メリット

- ・見目が自然
- ・ヘアアイロンなどで自由に  
スタイリング可能

##### デメリット

- ・洗った後にはスタイリングが  
必要なため、扱いが難しい
- ・髪の色が退色しやすい
- ・高価なものが多い

いろんな  
ヘアスタイル  
を気軽に  
楽しみたい

#### 人工毛

人の毛に似せて作られた化学繊維で「ファイバー」とも呼ばれる

##### メリット

- ・形状記憶タイプは洗った後も  
スタイル維持が簡単で扱いやすい
- ・人毛に比べて軽い
- ・人毛より安価なものが多い

##### デメリット

- ・光沢感が強くやや不自然
- ・熱や摩擦に弱い  
(耐熱タイプであればヘアアイロンでの  
スタイリングも可能)

自然さ+  
扱いやすく  
お手入れ簡単

#### ミックス毛

人毛と人工毛を混ぜたもの

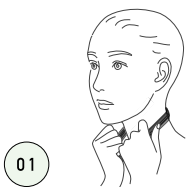
- ・人毛と人工毛両方の特徴を合わせ持つ
- ・人毛の割合が多い場合は、見目が自然
- ・人毛の配合割合や、人工毛の素材によって価格に幅がある

ポリウムがなく  
べったりして  
自然に見えない…

## 自然にみせるウィッグの 装着方法



ウィッグを襟足とフェースラインにフィットさせましょう。



01

ネットを広げ、首まで通します。



02

額までネットを上げ、生えぎわのラインあたりでとめます。



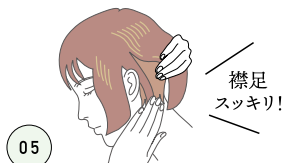
03

耳を出します。ネットの余りを後頭部でまとめます。



04

ウィッグを装着し、つむじの位置を決めます。(頭頂部よりやや後ろ)



05

ウィッグの外側の毛束を持ち上げ、襟足の内側だけ首筋に沿って手でフィットさせます。



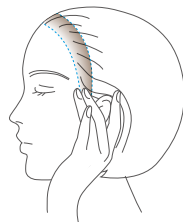
06

フェースラインも同様にフィットさせたら、表面の毛をふんわりとさせて。

### + ぷらす

#### 生えぎわを自然に見せる裏ワザテクニック

ブラウン系 or グレー系のアイブローパウダーを指先にとり、軽くすべらせながらウィッグの隙間から地肌にかかるようにぼかします。生えぎわの部分は徐々に色が薄くなるようにつけます。



●資生堂美容室 オリジナル医療用ウィッグ





# Q & A

**Q：**がん治療中でもメイクアップできますか？

**A：**肌がちょっとした刺激にも敏感になっているときや、発疹や炎症などある場合は、メイクアップは控えて医師にご相談ください。

**Q：**敏感肌用化粧品を使ったほうが良いですか？

**A：**いつも使用している化粧品を使っても刺激を感じない場合は特に変える必要はありません。違和感を感じたり、肌が過敏になっている場合は、医師に相談の上、敏感肌用化粧品のご使用をおすすめします。

また、頭皮、爪などがデリケートになっている場合は、主治医に相談してからケアを行きましょう。

**Q：**ペンシルタイプで描くと、眉がくっきりとしすぎてしまいます…。

**A：**力が入りすぎているかもしれません。アイブロウブラシで輪郭をふんわりとぼかしましょう。治療前や眉がきれいに描けたときは、写真を撮っておき参考にしましょう。

**Q：**化粧による外見ケアを相談できる場所はありますか？

**A：**全国の資生堂 ライフクオリティー メイクアップ カウンセリング店舗でご紹介しています。お電話でご予約のうえご来店ください。ご希望の場所で、外見ケアセミナーも実施しています。下記のサイトより、お申込みください。

- 資生堂 ライフクオリティー  
メイクアップ  
全国カウンセリング店舗一覧



- がん患者さんのための  
外見ケアセミナー



## 外見ケアの限らない可能性

公益財団法人日本対がん協会  
がんサバイバー・クラブ マネジャー

横山 光恒



SDGsの17の項目では、ジェンダー平等や、すべての人に健康と福祉を、と謳われています。

このことは、がんにもあてはまります。全てのがんの10年相対生存率は58%を超えるようになってきました。

「がんと共存」する時代になってきたということです。

がん治療の副作用などで、見た目が変化して、自信をなくしてしまうこともあります。がんとの付き合いが長くなるほど、外見ケアは重要になってきます。

外見ケアは、美容目的でもあり、見た目をカバーするものです。ただ、それだけにとどまりません。カバーすることで、ありのままの自分を表現し、自分らしく生きられることが大切なのです。気兼ねなく街に出たり友人と会ったり、という時間も取り戻せます。

資生堂 ライフクオリティー メイクアップは、性別・年齢に関わらず、さまざまな外見の変化に悩んでいる方の気持ちを前向きにし、自分らしく生きるためのメイクやお手入れなどを紹介しています。

外見で悩んだ時には、是非この冊子を開いてみてください。

がん治療中だから我慢しよう。そんな時代は過去のものとなりました。治療中だからこそ自分らしく。これが、これからの当たり前だと思います。

●がん相談ホットライン

03-3541-7830 毎日(祝日を除く) 10時～13時、15時～18時



## “社会で生きる”ことと外見ケア

国立研究開発法人 国立がん研究センター 中央病院  
アピランス支援センター センター長

藤間 勝子

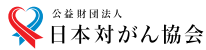


がん治療により脱毛や皮膚障害などの外見の変化が起こりやすいと説明されると、「今までと違ったことをしなくてはならない」と焦ったり、不安な気持ちになる方が多いです。それだけではなく、大好きだった化粧やおしゃれを「してはいけないもの」と手放してしまう方もいます。私たち医療者は、治療や美容・整容の手法、心理社会的方法を用いて、外見が変わっても安心して暮らせる方法を提供しており、アピランスケアと呼ばれています。しかし、このケアは患者さんが、がんと共に生きていくことの支援であり、ビューティーではなくサバイブのためのケアなのです。サバイブから一歩進んで、生活の彩りを取り戻すためにビューティーを活用することは、医療の場ではなかなかできません。

多くの場合がん治療中であっても特別なケアや製品は必要なく、ビューティーを楽しむこと、心地よさを味わうことは可能です。化粧や美容が好きな方には、それを楽しむ方法を見つけて欲しいと思います。

今回この冊子は多様性の時代を反映し、性別を問わず美容を楽しんでもらう観点で構成されています。性別や年齢だけでなく、がんと共に生きる人でも健康な人でも区別なく、自由にビューティーを楽しむ一助となることを望みます。

# SHISEIDO



資生堂 ライフクオリティー メイクアップ  
株式会社 資生堂



お問い合わせ先 資生堂 お客様窓口 ☎ 0120-81-4710  
受付時間 9:00～17:00 (土日・祝日・夏期休暇・年末年始休暇を除く)

寄稿文 国立研究開発法人 国立がん研究センター 中央病院  
公益財団法人 日本対がん協会

がん患者WEB調査 特定非営利活動法人 キャンサーネットジャパン  
美容情報 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 トップヘアメイクアップアーティスト 神宮司 芳子  
資生堂美容室株式会社



無断転記禁止

2022 / 02