生活の工夫カード (30)

治療中のメイクについて

患者さんが感じる不便さには

「お化粧をしても、顔の印象がぼんやりしてしまう」

「顔色が悪くくすんで見える」

「肌の色が変わってしまった」

「外出がおっくうになった」

「人に会うのをためらってしまう」

などがあります。

原因

抗がん剤の副作用

抗がん剤の副作用により、眉毛やまつ毛の脱毛が起こり、顔の印象が変化することがあります。

心や気持ちの持ちようによっては、前向きになれることもあります。

自分なりにメイクやおしゃれをして、気分転換など楽しいこともしてみましょう。

メイクの工夫

- **これまで使っていた基礎化粧品・メイク用品を使って大丈夫です**
- **チークを上手に使う**

  ニッコリ笑ってほほが一番高くなる部分に、青みの少ないピンクやオレンジ系のほほ紅を入れると、表情が明るく見えます
- **シミやくすみには**

  皮膚が変色したときは、ファンデーションの色を普段より暗めにしてみるとよいでしょう。
- **眉毛・まつ毛の脱毛をカバーする**

  アイブロー（眉ずみ）はペンシルタイプ、パウダータイプなどが使いやすいでしょう。色はかつらの色に合わせると自然です。まつ毛のカバーにはアイライナーやアイシャドー、付けまつ毛などを使ってみましょう。

アピアランス支援センター資料もご参照ください
「KNOW HOW TO眉編」　QRコード→→→→

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5