



いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

# がんになっても いきいきと!

皆さんいかがお過ごしですか? 少し春の気配を感じるようになりましたね。

この冬はうまく過ごせたでしょうか。僕はユー・チューブを配信しているおかげで、自分が話せる知識の中で、人のためになるようなことはなんだろうかと、いろいろ考えました。それに実際、自分でも実験しています。きょうは、シャンプーについて考えてみました。

僕のユー・チューブは、乳がん専門医と書いているので、視聴者のほとんどが女性です。一人の患者さんから、抗がん剤治療中の頭皮ケアについて教えてほしいとコメントを頂き

## ⑪ 頭皮ケアについて

ました。実は頭皮については僕も悩んでいました。かゆくて、理髪店では肌が荒れていますねって言われることも多いのですが、シャンプーを変えてみるくらいで、あまり深く考えていませんでした。抗がん剤の脱毛時の頭皮ケアの質問があったので、まずシャンプーについて調べてみました。

シャンプーは、脂を落とすために界面活性剤というのが入っています。食器洗い界面活性剤を使うとよく濁って水に脂が溶けて水で流せます。シャンプーも同じで、髪の毛や頭皮に付いた脂を界面活性剤で落とします。整髪料を落とすには便利かと思いますが、頭皮の皮脂が落ち過ぎるのは良くないですね。皮脂で覆ってないと、皮膚の表面がひび割れして乾燥に弱くなります。もう一つのシャンプーの成分は防腐剤です。防腐剤はシャンプーが腐らないようにするの

は重要ですが、皮膚の常在菌にも影響します。腸内細菌は、ご存じの方も多いと思いますが、皮膚にもいろんな菌がすんでいます。ところが、防腐剤でそのバランスが崩れると、頭皮の真菌だけが増えるようです。増えた真菌の影響で角質層がどんどん増え、かさぶたのようなフケの塊ができます。ぼくもこんなのができて、それを洗い落としたらヒリヒリして皮膚に良くないなあと思っていました。それで、実験してみました。1、2日に1度はお湯で洗いますが、徐々にシャンプーの回数を減らし、今は2週間に1回くらいになっています。過剰な角化

は、耳の中にもありました。それがなくなりました。頭皮の荒れているところも減ってきたように思います。それ以上に抜け毛が減りました。てっぺんがはげてきそうな感じでしたが、1カ月間抜け毛が減った加減で、実際には増えてきたように思います。まだまだこれから暑い時期をどう過ごすかなどの経過観察は必要ですが、良さそうな気配です。ユー・

チューブでも報告していますので、お時間があれば見てみてください。いろんな体のケア、がんのことについてより良い情報を提供していきたいと思っています。よろしくお願いたします。