

ふみ出そう、 ココロの一步

いっしょ
一緒に考えよう
かみ 髪
の毛のこと



監修

順天堂大学医学部附属
順天堂東京江東高齢者医療センター
皮膚科 教授 **植木 理恵** 先生
医療法人社団梨仁会 梨の花ひふ科
院長 **佐々木 りか子** 先生

春休みのある日ー

すずき ころ
鈴木 心
春から高校生

ごちそう
さま！

ぽっ

今日は
出かけるん
だっけ？

うん！
友達と
カラオケ

高校の課題は
もう終わった
のか？

高校生か
楽しみだけど
緊張するな…

ん？

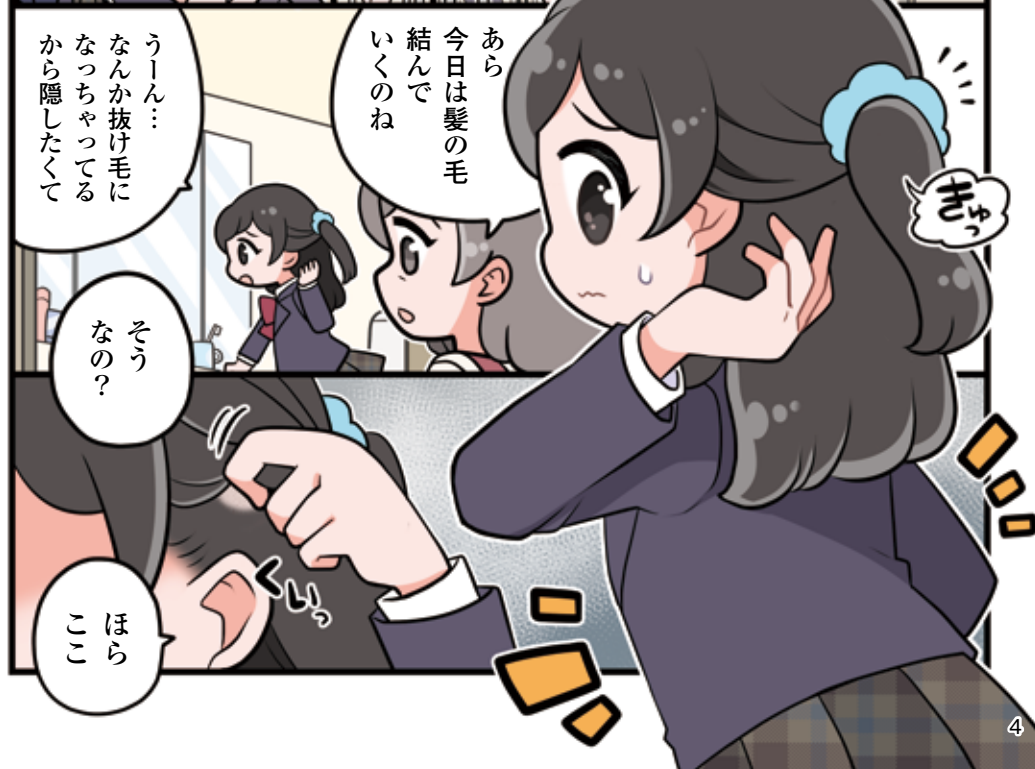
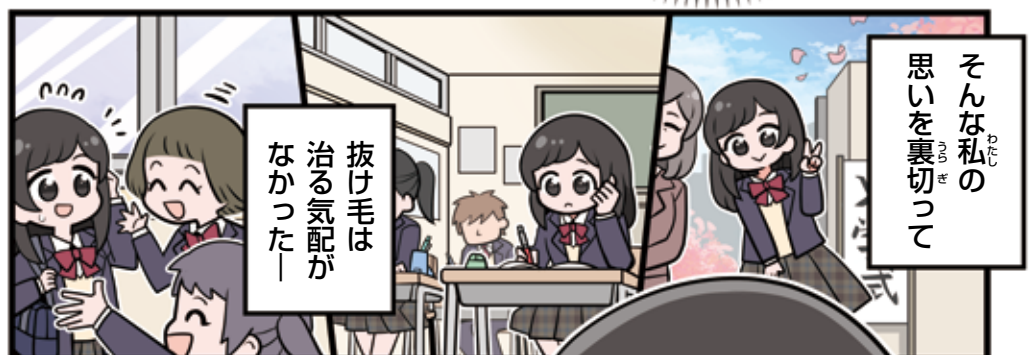
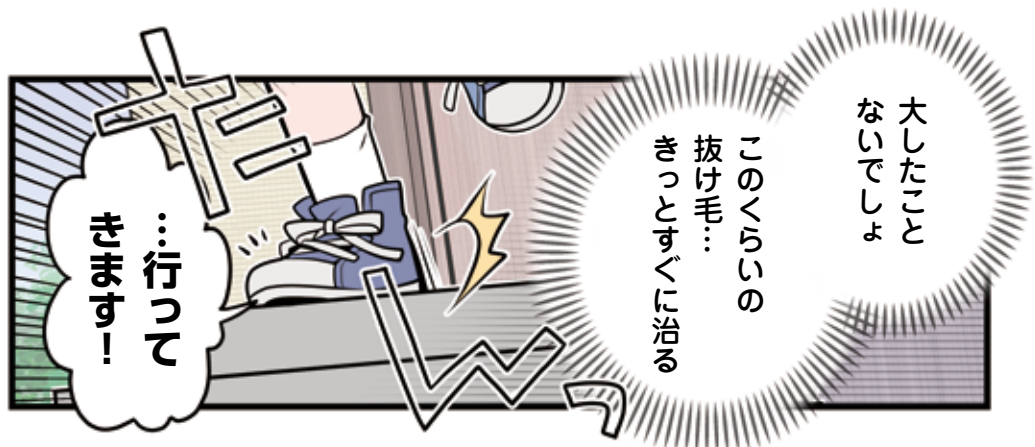
それは
まあ
それなり
に…

春休みの
うちは
たくさん
遊んで
おかないと！

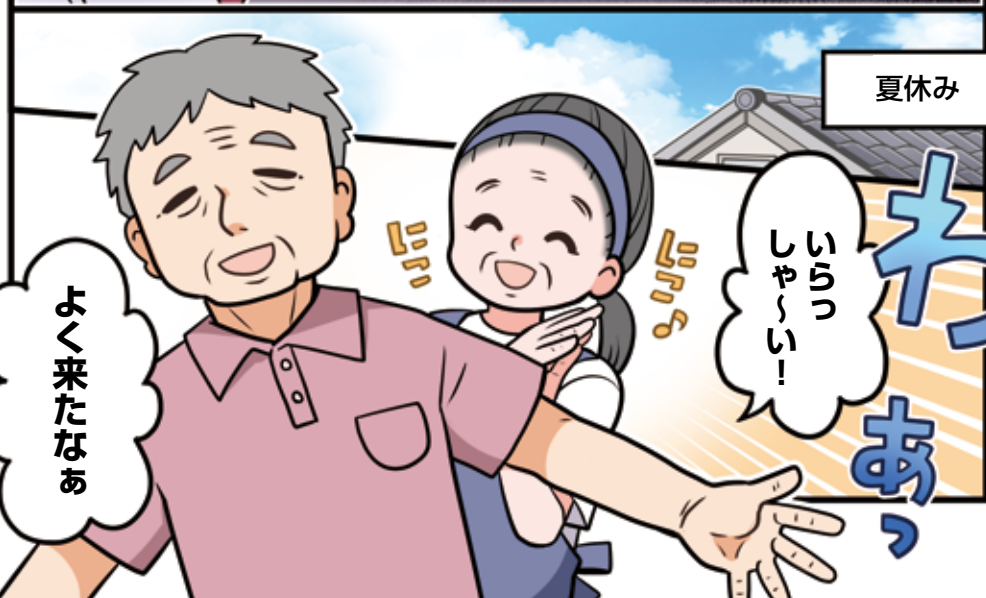
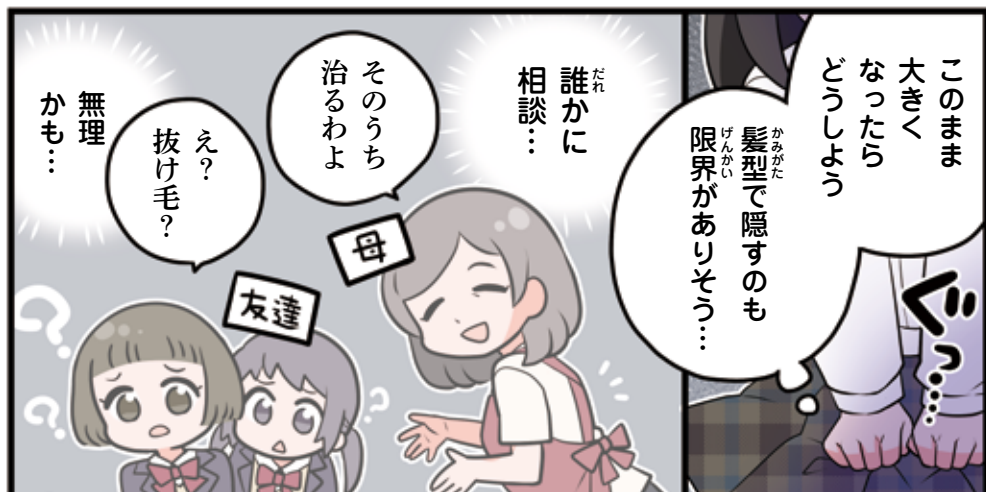
うん

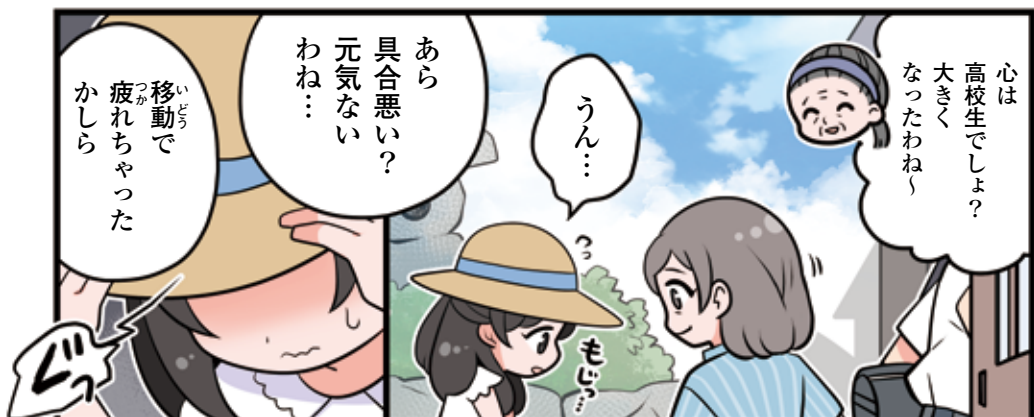
それ
それ





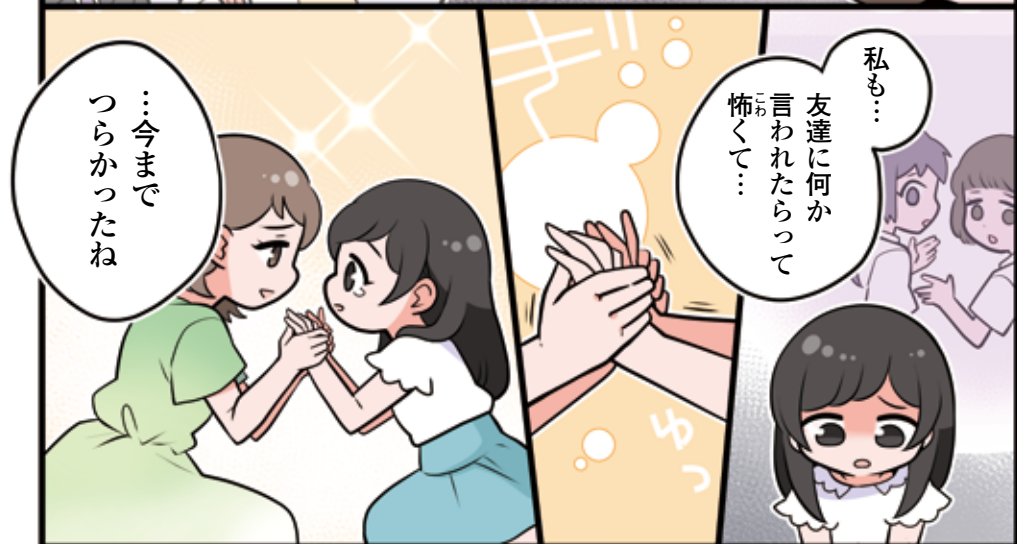


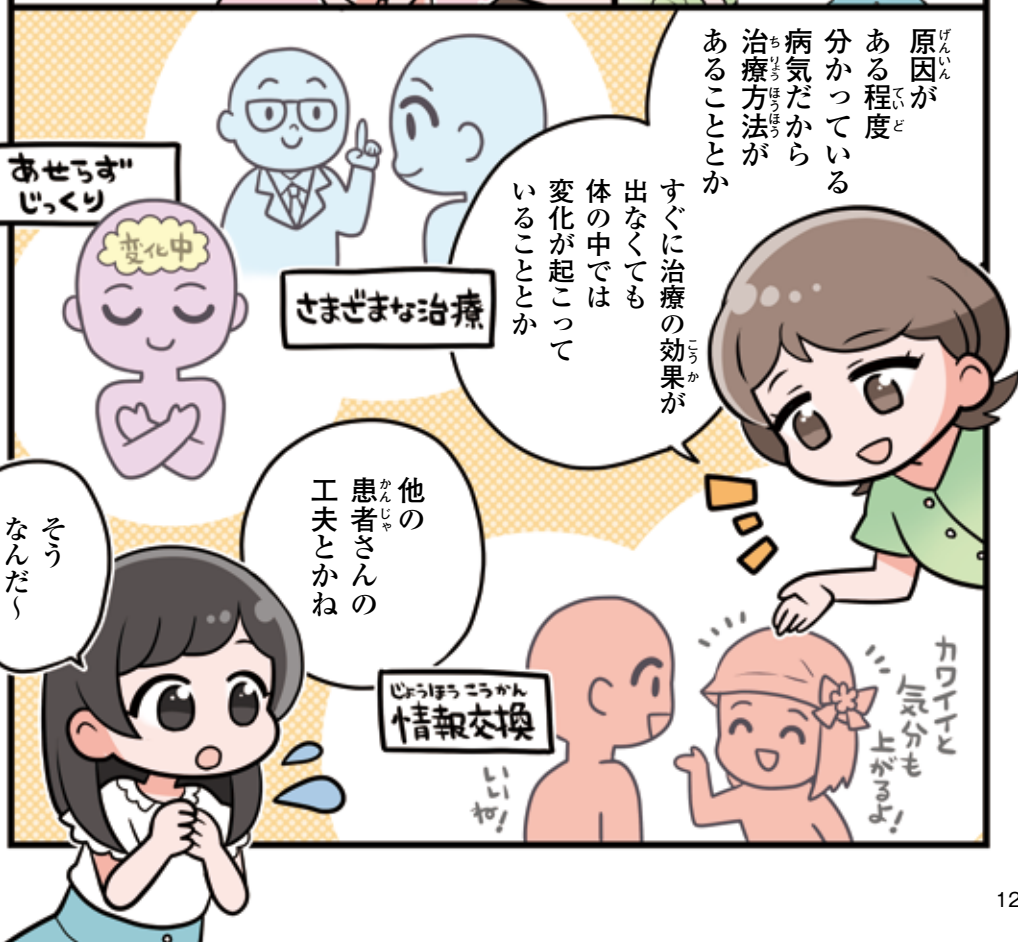












お姉ちゃん
それでちゃんと
続けて病院に
行けたんだね

うん
皮膚科の
先生にいろいろ
相談したよ！

円形脱毛症の
原因は
自己免疫反応
なんだって

自己免疫
反応？

私たちの体には
「免疫」っていう
自分と自分以外を
区別して病気の元を
体から取り除く
仕組みがあるの

免疫細胞は
普段は悪さを
しないけど
さまざまな
原因で間違っ
て自分の体を
攻撃してしまう
ことがあるん
だって

普段の状態

毛根

免疫

毛根も
攻撃！

毛根

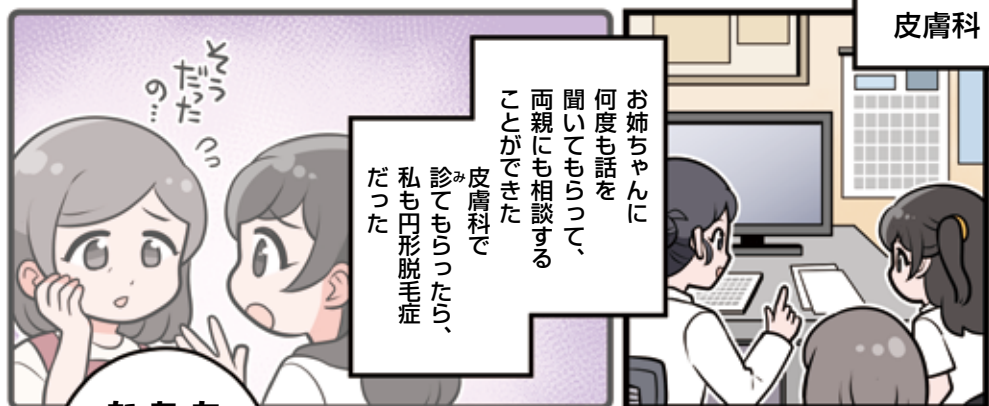
免疫

そう
だったんだ

円形脱毛症って
ストレスが原因で
なるのかと
思ってた

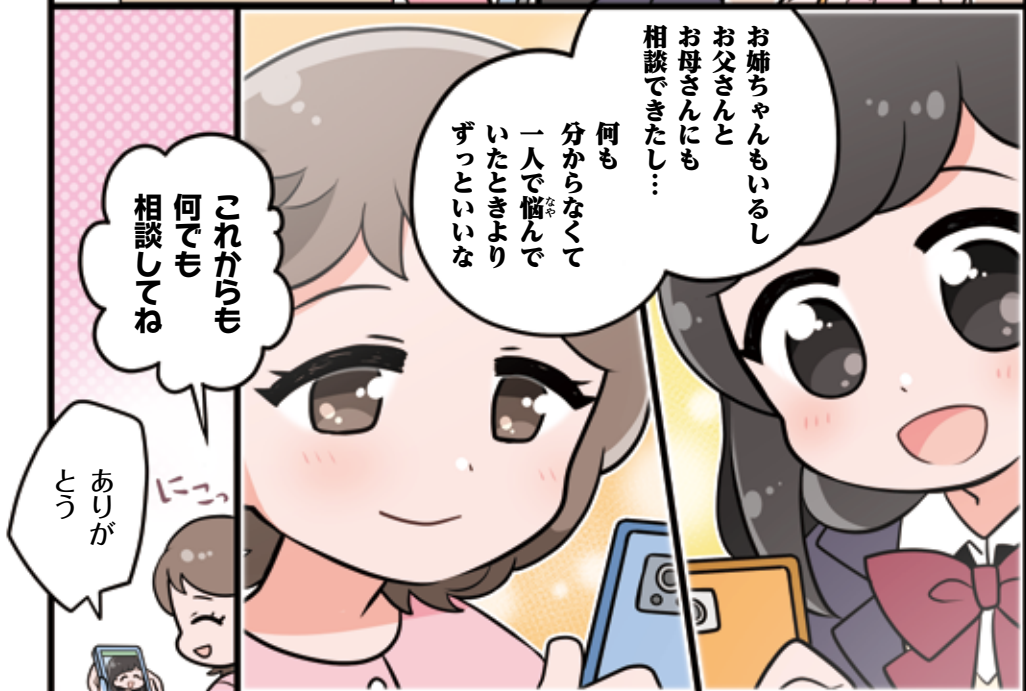
気持ちの問題とか
メンタルが弱い
からとか
そういうことじゃ
ないんだって！





円形脱毛症の検査や治療についてはコチラ▶p22 Q6







他にも知りたい！

Q&A

皆さんの疑問に
お答えします！



監修

順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター
皮膚科 教授 植木 理恵 先生

医療法人社団梨仁会 梨の花ひふ科
院長 佐々木 りか子 先生

Q1 まずはどこに行ったらよいの？

A1

お腹が痛かったら内科、視力が下がってきたら眼科というように、脱毛についての相談は皮膚科に行ってみましょう。

一言で「脱毛」と言っても、原因や症状、そして治療方法も人によって違います。まずは脱毛の状態をしっかりと知り、あなたに合った治療を進めていくことが大切です。

また、もし同じ病気で悩んでいる方の話を聞いてみたい場合は、「患者会」への参加もお勧めです。



代表的な円形脱毛症の患者会

特定非営利活動法人
円形脱毛症の患者会
(JAAF)



日本円形脱毛症
コミュニケーション
(JAAC)



Q2

今日の外出どうしよう…というときは？

A2

円形脱毛症は、急な見た目の変化に戸惑う方が多い疾患です。
例えばこのような工夫はいかがでしょうか。



バンダナ・帽子・キャップ

ファッションのひとつとして取り入れてみませんか？
職場や学校で許可されていない場合は、事前に相談してみましょう。

ウィッグ・かつら

鏡を見たときに感じる不安な気持ちを落ち着かせ、生活の質（QOL）の改善に効果をもたらします。
さまざまなタイプがあるので、あなたの好みに合ったものを探してみましょう。



ヘアアレンジ

かっちりしたスタイルは不自然になりがちなので、少しラフな感じにまとめると、より自然に感じられます。

メイク

まゆ毛やまつ毛の脱毛が気になる場合は、メイクも効果的です。
毎日手間がかかるな…という場合はアートメイク※を検討してみてもよいでしょう。



覚えておいてほしいことは、髪があってもなくてもあなたはあなた、ということです。例えばウィッグを使うことで違和感が生まれてしまうのであれば、使わないという選択肢を含め、あなたらしい工夫を考えてみましょう。

保護者の方も当事者の意思を尊重して脱毛症と付き合いましょう。また、皮膚科の先生や患者会の方に相談してみてもよいでしょう。

※ 専用の針で皮膚の浅い部分に色素を注入してまゆ毛などを描く美容医療のこと

Q3 気分が落ち込んだらどうしたらよいの？

A3

もしあなたがリラックスできる場所があるのであれば、しばらくそこで過ごすのもよいでしょう。

また、Q1でご紹介した「患者会」などを利用すれば、同じ「円形脱毛症」という病気を持っている方と話すことができ、患者さん本人にしか分からない悩みや葛藤を分かち合えます。

ご家族や友人、先生などに、あなたの素直な気持ちを伝えることで、少しでも前向きになれることを願っています。



Q4 円形脱毛症は他の病気と関係あるの？

A4

円形脱毛症と同時に起きている病気には、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、喘息といったアトピー性疾患や、甲状腺疾患、尋常性白斑、全身性エリテマトーデス、関節リウマチといった自己免疫性疾患などが報告されています¹⁾。

ただし、これらの病気が円形脱毛症の発症にどのように関わっているかについてはまだ分からない部分が多く、今後の研究が待たれるところです。

もしこれらの病気をお持ちの方がいたら、診察の際に皮膚科の先生にお伝えいただくと、治療を進めていく上で有益な情報になると考えられます。

また、円形脱毛症のうち、慢性の重症例の患者さんでは、爪の変形がみられる場合もあることが分かっています¹⁾。



Q5

周りの人にはどうやって伝えたらよいの？

A5

無理に伝える必要はありませんが、もし伝えることで気持ちが楽になるのなら、あなたらしく伝えてみてはいかがでしょうか。

とても勇気のいることですが、悩みを一人で抱え込まないようにすることが大切です。



学生の方へ

まずは小さい頃から仲のよい友人や、グループの中で気の合う友人に伝えてみましょう。

帽子やウィッグなどを着けること、プールの授業の参加・不参加など、学校の許可が必要なときは、保護者の方から先生に伝えてもらってもよいと思います。

保護者の方へ

患者さんが小学生などでご本人から説明しづらいときは、保護者の方から担任の先生や養護教諭などに伝えていただけるとよいでしょう。その際は、こちらのリーフレットや患者会から出ている冊子などを持参して、円形脱毛症になったことだけでなく、病気の原因やどのような治療をしているかについても知ってもらうようにしましょう。友人とトラブルになった際は先生の一言で気持ちが救われることも多いです、日頃から相談しやすい環境を整えておくことで、ご本人も過ごしやすくなると思います。

またご家庭では、病気で生活が萎縮しないようにご配慮をお願いします。



社会人の方へ

業務上の配慮が必要な場合は、直属の上司や同じチームの同僚に伝えてみましょう。

もしもトラブルが生じた際は、人事総務部や産業医に相談してみるのもよいかもしれません。

Q6 どんな検査や治療があるの？

A6

検査について¹⁾

症状が円形脱毛症によるものかどうか検査します。また、問診で生活への影響の程度を確認し、治療方法を決めていきます。

問診

脱毛の程度や生活などについて伺います。

視診・触診

脱毛部分を目でみたり、触ったりして確かめます。

ヘアプルテスト

毛をひっぱり、抜けやすさと程度を確認します。

トリコスコピー

拡大鏡のような器具で、頭皮や毛の状態を確認します。

治療について¹⁾

円形脱毛症の治療には、主に以下のものがあります。

外用療法 (ぬり薬)

抗炎症作用のある薬や、血液の流れを良くする薬をぬります。



注射療法 (局所注射、点滴)*

炎症や免疫機能を抑える効果のある薬を脱毛しているところに注射したり、短期間で一気に薬を点滴したりします。



内服療法 (飲み薬)

抗炎症作用のある薬*や、抗アレルギー作用のある薬、炎症の原因物質が伝わらないようにする薬などを服用します。



その他に、物理療法(紫外線療法*、冷却療法)や局所免疫療法(かぶれを起こす物質をぬる治療法)などもあります。

通常の治療法は健康保険の対象ですが、冷却療法や局所免疫療法は保険適用外(自費診療)となります。

※ 小児には原則行わない

Q7

生活で注意したほうがよいことはある？

A7

毎日の暮らしでは、これらの点に気を付けましょう。

食事

バランスの良い食事をしましょう

- ✓ 暴飲暴食や、真夜中のおやつなどは避けましょう。
- ✓ 脂っこいもの、カロリーが高いもの、アルコールはほどほどに。
- ✓ サプリメントは病院の先生に相談しましょう。



運動

適度な運動を楽しみ、しっかり休みましょう

- ✓ 生活リズムを整える上でも、適度に運動し、良質な睡眠を取ることは大切です。
- ✓ 少し遠回りして帰宅する、駅では階段を使ってみるなど、簡単に取り入れられそうなものから始めてみてください。



洗髪

適度に、やさしく

- ✓ 刺激の少ないシャンプーを使い、いつも清潔にしておきましょう。
- ✓ 洗い過ぎ、洗わなさ過ぎ、どちらもあまりよくありません。適度な清潔を心がけましょう。



Q8

治療費が気になるときは？

A8

治療費の負担が気になる場合は、医療機関や薬局の窓口で支払った額がひと月(月初から月末まで)で上限額(自己負担限度額)を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される「高額療養費制度」などが利用できることがあります。

詳しくはお住まいの自治体などにお問い合わせください。



より詳しく知りたい方はこちら

円形脱毛症.JP

<https://www.enkei-datsumou.jp/>



ファイザー株式会社

2025年3月作成
LIT46P001B