

【3分アンケート】 自毛植毛のダウンタイムで困ったこと&乗り切り方を教えてください-20260210073450			
承認日時	1. Q1. 自毛植毛を受けたときの年齢を教えてください	2. Q2. 施術方法を教えてください	3. Q3. 自毛植毛のダウンタイムで一番困ったことは何でしたか？
2026-02-09 10:57:12	32歳	FUE法で、後頭部から採取する一般的な方法でした。	赤みとかさぶたが目立ち、人目がとても気になったことです。
2026-02-09 10:57:18	34歳	ノンシェーブンFUE法で、刈り上げずに移植する方法でした。	移植部のむくみが下がってきて、顔が腫れたように見えたことです。
2026-02-09 10:58:04	36歳	FUE法	周りにバレしてしまわないか必要以上に気になり神経質になってしまったので、それだけストレスが増えたのは困りました。
2026-02-09 11:44:42	36歳	FUE法	赤みとショックロス
2026-02-09 11:44:46	45歳	FUE法	人目
2026-02-09 11:44:49	32歳	ノンシェーブン法	赤みや人目
2026-02-09 11:44:53	41歳	FUE法	植毛部位の赤みとかさぶたで、それと周りの人からの視線です。
2026-02-09 22:02:26	38歳	FUE法	洗髪時に移植部を触るのが怖かったことです。
2026-02-09 22:02:27	38歳	FUE法	移植部分のかゆみが気になったことです。
2026-02-09 22:02:27	38歳	FUE法	後頭部の違和感と軽い痛みです。
2026-02-09 22:02:28	38歳	FUE法	一時的に抜け毛が増えたように感じたことです。
2026-02-09 22:02:28	38歳	FUE法で後頭部から採取する一般的な方法でした。	生え際の赤みとかさぶたが目立ち人目が気になった点です。
2026-02-09 22:02:29	32歳	FUT法	痛みがあり、眠れませんでした。
2026-02-09 22:02:32	33歳	i-SAFE	かさぶたが痒かった
2026-02-09 22:02:32	32歳	FUSS法	顔が腫れました。
2026-02-09 22:02:33	41歳	ノンシェーブン法	見た目
2026-02-09 22:02:34	38歳	FUE法（線状の傷が残らない方法です）	術後1週間ほどは移植部位の赤みとかさぶたが気になりました。特に人前に出るときは不安でした。
2026-02-09 22:02:34	38歳	FUE法（刈り上げあり）	生え際の赤みとかさぶたが目立ち、人目が気になったことです。顔を見るたびに気になり、外出時の視線が少しストレスに感じました。
2026-02-09 22:02:35	32歳	ニードル法	かさぶたが目立ちました。
2026-02-09 22:02:36	35歳	FUE法	術後の頭皮の赤みとかさぶたが目立ち、人前に出るのが気になりました。
2026-02-09 22:02:36	32歳	FUE法	術後1週間ほど、移植した部分に赤みとかさぶたができ、見た目が悪々しくなってしまったことです。また、後頭部のドナー採取部分を刈り上げたので、それを隠すのにも気を使いました。
2026-02-09 22:02:37	28歳	ノンシェーブン法	移植した部分（おでこの生え際）のかさぶたと赤みが目立ってしまい、前髪で隠すのに必死だったことです。風が吹くと見えそうになるのがストレスでした。また、術後数日間は顔が少し腫れてしまい、整形したような顔に
2026-02-09 22:02:37	55歳	FUE法	「ショックロス」と呼ばれる一時的な脱毛が起きたことです。せっかく植えたのに、元々あった周りの毛まで抜けてしまい、手前より薄くなったように見えて精神的にかなり落ち込みました。
2026-02-09 22:02:37	30歳	FUE法（刈り上げあり）	見た目の赤みとカサツタ、かゆみです。特に人目が気になりました。
2026-02-09 22:02:37	30歳	FUE法（部分刈り上げ）	ショックロスで一時的に薄く見えたことと、頭皮の突っ張り感です
2026-02-09 22:02:38	31歳	FUE法（刈り上げなし）	夜中に目が覚めるほどのかゆみと、仰向け固定で眠れなかったことです。
2026-02-09 22:02:38	38歳	FUE法	移植部位のかさぶたによる猛烈な痒みと後頭部の採取跡が数に当たって痛み、数日間熟睡できなかったことです。
2026-02-09 22:02:46	32歳	FUT法	腫れました。
2026-02-09 22:02:47	28歳	FUE法	見た目・赤み
2026-02-09 22:02:47	25歳	ノンシェーブン法	人目
2026-02-09 22:02:47	32歳	FUE法	植毛した箇所の周囲にできたかさぶたが非常に目立ち、外出時に人目が気になって仕方がなかったことです。
2026-02-09 22:02:47	38歳	FUE法	赤みとかさぶたが目立ち
2026-02-09 22:02:47	27歳	FUE法（刈り上げあり）	生え際周辺の赤みと、かさぶたによる見た目の違和感です。特に人目が気になりました。
2026-02-09 22:02:48	38歳	FUE法（後頭部から株を採取する一般的なもの）	生え際の赤みとかさぶたが目立ち、人目が気になったこと
2026-02-09 22:02:48	38歳	FUE法	生え際の赤みが想像以上に目立った点です。
2026-02-09 22:02:48	32歳	ノンシェーブン法	かさぶたが目立ちました。
2026-02-10 07:30:39	34歳	ノンシェーブン法	顔に赤い発疹ができて、職場などで目を気にしました。
2026/2/9 7:30:02	38歳	FUE法	後頭部の採取跡とかさぶた
26-2-9 7:30:39	35歳	i-SAFE	かさぶたが痒かった

4. Q4. それは術後何ヶ月目ごろに起きましたか？	5. Q5. その痛みを、どんな工夫で乗り切りましたか？
術後1週間～2週間あたりが一番つらかったです。	外出時は帽子を使い、仕事は在宅勤務に切り替えて乗り切りました。
術後3～4日目あたりが一番気になりました。	保冷剤で軽く冷やしつつ、外出は最小限にして室内で過ごして乗り切りました。
術後2週間くらいに起きました。	周りに気付かれても関係ないと思い込み、開き直るような感覚でメンタル面を自分でコントロールして乗り切りました。
赤みは術後1週間から2週間、ショックロスは1ヶ月から3ヶ月目ごろに起き、一時的に薄くなったように見えて不安でした。	外出時は帽子を被り、仕事では前髪を下ろして隠しました。
術後すぐ	休憩取得
1週間以内	仕事以外ではできるだけ外に出ないようにしました。そしてマスクや帽子は必見でした。
術後3日～2週間目	外出のときはいつも帽子をかぶるようにしました。それと、かさぶたのほうは、保溫スプレーをこまめにかけました。
術後数日から2週間ほど続きました。	クリニックの指示を守り、優しく冷やすことを徹底しました。
術後2週間～1ヶ月目頃です。	なるべく触らず、処方された薬をきちんと使いました。
術後数日から1週間程度でした。	痛み止めの使い、無理せず安静に過ごしました。
術後1～2ヶ月目頃です。	事前に説明を受けていたので、焦らず様子を見ました。
術後1週間から2週間目あたりが一番気になりました。	外出時は帽子を使い必要以上に鏡を見ないように意識しました。
術後から5日間です。	処方される鎮痛薬を飲みました。
術後一週間	痒み止めの塗り薬を処方してもらった
術後から2週間です。	冷やしました。
1ヶ月目	仕事を出来る限り在宅勤務にしました
術後1週間目です。	初めの1週間は外出時に帽子を被り、会社ではデスクワーク中心だったので特に問題なく過ごせました。
術後1週間～1ヶ月目ごろです。特に最初の2週間は見た目が一番気になりました。	外出時は帽子を活用し、仕事もできるだけ在宅勤務に切り替えました。また、事前に経過写真を調べて「今だけ」と割り切るように意識しました。
術後から1週間です。	外出しませんでした。
術後1週間から2週間程度の期間です。	帽子をかぶり、できるだけ在宅勤務にして外出を控えました。気持ちの面でも「これは治るもの」と前向きに捉えるようにしました。
手術直後から、術後2週間くらいまでの間です。	外出時は大きめのニット帽を深めにかぶって物理的に隠しました。また、手術日程を大型連休の初日に合わせることで、一番目立つ時期に誰とも会わずに済むようスケジュールを調整しました。
術後1週間～2週間目	仕事中は深めの帽子をかぶれる職場ではなかったのですが、前髪を厚めに下ろしてスプレーで固めて絶対に動かないようにしました。休日は帽子と伊達メガネで完全に変装していました。顔の腫れには、冷えビタで冷やしたり、美容師さんに相談して、薄くなった部分が目立たないようなふんわりしたパーマをかけてもらったり、部分ウィッグ（ヘアピース）を一時的に使って隠していました。医師から「必ず生えてくるから大丈夫」と言われていた
術後1ヶ月目～3ヶ月目	在宅勤務を増やし、外出時は帽子でカバー。保溫スプレーと低刺激シャンプーでかゆみ対策もしました。
術後2週間～1ヶ月頃が一番つらかったです。	美容室で短めに整えてもらい、頭皮マッサージと処方ローションでケア。帽子とヘアファンデで見た目もカバーしました。
術後1～2ヶ月目あたりがピークでした。	首用クッションで角度をつけて寝て、処方された保溫ローションをこまめに使用。冷やしたタオルで軽く冷却もしました。
術後1週間～3週間目が一番きつかったです。	保冷剤で冷やして感覚を麻痺させ、暖む時はネックピローで患部を浮かせて手袋をして掻き癢しを徹底防制した。
術後3日目～10日目ごろにピークでした	患部を冷やしました。
術後から1ヶ月です。	帽子を被る
術後2週間	在宅勤務
1ヶ月目	外出時は必ず深めの帽子を着用し、自宅でも患部を刺激しないよう細心の注意を払いながら安静に過ごしました。
術後3日から10日目	帽子を活用し、必要以上に鏡を見ないように意識しました。
術後1週間～1ヶ月目あたりが一番気になりました。	外出時は帽子を着用し、人と会う予定をなるべく減らしました。在宅で過ごす時間が増やし、必要以上に鏡を見ないように意識しました。
術後1週間～1ヶ月目ごろです。	外出時は帽子を使い、必要以上に鏡を見ないように意識した
術後1週間～2週間目あたり	外出を控えめにし、在宅時間を増やして気持ちを楽にしました。
術後1週間～1ヶ月目あたりが一番気になりました。	帽子で隠しました。
術後から2週間です。	帽子とマスクで対処しました。職場の上司に理由を説明したら大丈夫だったので。
4ヶ月目	深めの帽子を常に被って生活しました
術後1週間	痒み止めの塗り薬を処方してもらった
術後一週間	

6. Q6. ダウンタイム中の仕事や日常生活はどうしていましたか？
最初の1週間は休み、その後は在宅中心で普段の生活にしました。
3日ほど休み、その後は在宅勤務にして人と会う機会を減らしました。
仕事や日常生活は普段通りに行いました。
術後3日間は大事を取って仕事を休み、その後は在宅勤務を活用しました。1週間も経てば、日常生活で困ることはほぼありませんでした。
仕事を休んだ
普段通りでしたが休みを取ればよかったと思っています。
2週間くらいは在宅勤務にさせてもらって、日常生活では、ネックピローを使って、寝るときに枕毛のところを擦らないようにしていました。
最低限の外出にして、無理のない生活を心がけました。
普段通りでしたが、外出時は帽子を着用していました。
数日休み、その後は通常勤務に戻りました。
できるだけ外出を控えていました。
数日は在宅勤務にしてその後は普段通り生活していました。
仕事を休みました。
普段通りだった
自宅で安静に過ごしました。
在宅勤務にした
術後3日自からデスクワークに復帰しました。日常生活はやや注意しながらですがほぼ普段通りでした。
最初の数日は休暇を取り、その後は在宅勤務を中心に過ごしました。日常生活自体は無理せず、必要最低限の外出に抑えていました。
リモートワークだったので、目を気にせず働けました。
最初の1週間は有給を使って休みました。その後は在宅勤務を中心に、徐々に普段通りの生活に戻しました。
1週間は休暇を取り、その後はしばらく在宅勤務に切り替えました。Web会議などではカメラ映りを少し遠目にするなど工夫すれば、誰にもバレずに普段通り過ごせました。
手術の翌日から3日間だけ有給休暇を取りましたが、4日目からは普通に出勤しました。マスクをしていたので顔の腫れはある程度ごまかせましたが、ランチの時などは一人でこっそり食べました。
パート勤務でしたが、ちょうどシフトを減らしていた時期だったので、術後1週間は自宅で安静にしていました。その後は、ヘアバンドやスカーフを巻くファッションでおしゃれに見せつつ、患部を隠して出勤していました。
可能な限りリモート勤務に切り替え、会議はカメラオフ。買い物はネット中心で、人と会う予定を最小限にしました。
出社は最低限にして、できるだけ在宅勤務。営業先には「頭のがが」と軽く説明して深掘りされないようにしました。
有給と在宅勤務を組み合わせ、外出は夕方以降。オンライン会議は基本カメラオフで乗り切りました。
1週間休暇を取って外出時はゆったりした帽子で保護しました。
長期休暇中に施術を受けたので、自宅で過ごしておりました。
普段通りに過ごした
在宅勤務にした
仕事は1週間ほど有給休暇を取得して自宅で過ごし、対面での予定をすべてキャンセルして回復に専念しました。
数日は休み、その後は帽子着用で普段通り仕事をしていました。
仕事は在宅勤務を中心にし、外出は最低限に抑えました。日常生活はほぼ普段通りでした。
数日は休暇を取り、その後は在宅勤務中心で過ごした
在宅勤務を中心にして、人と会う予定を減らしました。
3日間は自宅で過ごしました。
あまりにダウンタイムがひどい時には職場の上司に理由を説明して仕事を休ませていただきました。
1週間休暇を取得して自宅で安静に過ごしました
普段通りした

7. Q7. これから自毛植毛を受ける人に、ひと言メッセージをお願いします
見た目の変化は一時的で、思ったより早く落ち蓄きます。不安より「やって良かった」が強くなるので安心して大丈夫です。
ダウンタイムは短い山嵐だけ越えれば本当に楽になります。数ヶ月後の変化が大きいので、不安より期待を持って大丈夫です。
自分が気にする程開りはそこまで意識はしないので、変に周囲の視線などを考える必要はないです。
ダウンタイムの数ヶ月を耐えれば、鏡を見るのが楽しみな毎日が待っています！迷っている時間がもったいないと思えるほど、人生が変わりますよ。
ダウンタイムを乗り切れる方法は考えておいた方が良い
ダウンタイムを乗り切ってしまった後は道になると思います。それ以外の事は深刻に考えなくても時間が解決してくれると思います。
意外と周りの人は、細かく見ていないですし、気づかれないことが多かったです。と言っても不安だと思いますが、帽子をかぶれば平気です。
正しいケアを続けられ、過度に心配する必要はありません。
一時的な不快感はありますが、想像より軽かったです。
最初だけ乗り切れば、気持ちはかなり楽になります。
経過を知っていれば、不安はかなり減ります。
最初は不安でしたが思っていたより大丈夫でやって良かったと感じています。
医師とクリニックは慎重に選びましょう。
自分に自信が持てるのでオススメ
医師の指示に従いましょう。
どんなに心理的に軽減できる方法でも、少なからずダウンタイムはあります。
思ったよりダウンタイムは短く、2週間もすれば大分落ち蓄きます。将来の自分を思えば一歩踏み出す価値はありますよ！
不安はありますが、ダウンタイムは思っていたより短く、ちゃんと終わりがあります。事前に知識を入れておけば、意外と冷静に乗り切れました。
自信を持てるようになりました。
思っていたよりも回復は早く、意外と日常生活に戻れました。一時的な我慢は必要ですが、将来のことを考えれば絶対に受けてよかったと思っています。前向きに検討してください。
手術直後の不安は一瞬で、髪が生え揃った後の喜びは一生モノです。鏡を見るのが毎日楽しくなり、自分に自信が持てるようになります。迷っているなら、早めの一歩をおすすめします！
ダウンタイム中は「本当に生えてくるのかな」と不安になる時期もありますが、半年もすれば産毛が生えてきて、おでこを出すのが楽しくなります！コンプレックスを隠し続けるストレスから解放されるので、迷っているな
50代での植毛は勇気がいりましたが、自分の髪が蘇る喜びは何にも代えがたいです。ショックロスなどの試練はありましたが、それを乗り越えれば、鏡を見るたびにため息をついていた毎日が変わります。ウィッグに頼らな
最初は不安でも、3ヶ月過ぎると一気に気持ちが楽になります。ダウンタイム前撮りで予定を組むのが最大のコツです。
最初の2ヶ月は正直メンタルきます。でも半年後には確実に景色が変わります。焦らず、回復スケジュールを信じてください。
ダウンタイムは想像以上ですが一時的です。枕と保護ケアは本当に大事。準備しておくとうかなり楽になります。
術後1週間の辛さを超えれば、一生モノの髪が手に入ります。鏡を見るのが楽しくなる未来を信じて耐えてくれ！
ダウンタイム中は家でしたが、適切なケアが大切です。
困っているなら今すぐ自毛植毛しよう
(不安な人の背中を押す言葉：「意外と大丈夫だった」など)
ダウンタイムは精神的に辛い時期もありますが、そこを乗り越えれば鏡を見るのが楽しみになる素晴らしい結果が待っています。
ダウンタイムは一時的です。思っていたより早く落ち蓄きました。
ダウンタイムは確かに気になりますが、期間は一時的です。事前に想定して準備しておけば、意外と落ち蓄いて乗り切れます。
ダウンタイムは確かにあるけど一時的。終わってみるとやって良かったと思える
不安はありますが、時間が経てば自然に落ち蓄きます。
注意点や禁止事項を守れば、ダウンタイムはすぐに終わります。
きちんと理由を説明すれば理解をしめてくれる人は多いのであまりに気負わなくても大丈夫です。
術後の見た目は一時的。毛が生え揃えば人生が変わります。
メリットの方が多いのでオススメです。