

今月のテーマ「髪の毛の悩み:抜け毛」

日差しが厳しい毎日ですが、夏バテなどにはなっていないですか？紫外線が厳しい8月は、髪の毛が最も傷みやすい季節です。強い紫外線対策を怠ると、髪が変色したり、パサつき・ゴワつきの原因となります。この時期にもう一度「髪の毛」、特に悩みランキングの上位に上がっている抜け毛について考えてみませんか。



髪の毛の悩みランキング

- 1位:抜け毛・薄毛
- 2位:枝毛
- 3位:白髪
- 4位:くせ毛
- 5位:縮毛



1 正常な抜け毛の本数

80本

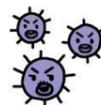
抜け毛の本数をご存知ですか？最近抜け毛が多いと気にしていても、実は正常な抜け毛の本数だった！なんて事もあります。1年を通して、抜け毛の数を平均すると、実に毎日80本前後の髪が抜けています。秋には1日120本前後もの髪が抜けてしまいます。初めて抜け毛の本数を知った方には衝撃的な数字だと思います。そして正常とは言っても、こんなに抜けて大丈夫なの？と思うことでしょう。毎日抜け毛と同じ本数だけ、髪は生えてきていますので、髪の本数は変わらないのです。では、正常な本数の抜け毛で髪が薄くなるのはなぜでしょう。それは、下記のような何らかの問題で、抜け毛が進行したり、髪が生えにくい状態になっている事が多いのです。仮に1日に80本の抜け毛があったとして、生えてくるのが50本でしたら毎日30本髪の毛が減っていく、深刻な事態へとなってしまいます。

2 抜け毛の原因

- ①頭皮の汚れ、皮脂、フケ
- ②欧米型の食生活
- ③ストレス
- ④枕・寝具の汚れ
- ⑤睡眠不足
- ⑥ヘアケア用品
- ⑦喫煙
- ⑧遺伝



- ①⑥ 毛穴をふさぎ毛根の成長を妨げる。
- ①④ 頭部にすみついている常在菌が異常に繁殖し、毛母細胞の成長を阻害する
- ②⑦ 頭皮の毛細血管がつまる
- ③⑤ 血流が悪くなり毛母細胞に栄養が届かない。
- ⑧ 抜け毛が遺伝するのではなく、抜けやすい体質が遺伝します



3 危険な抜け毛

抜けた髪の毛を見ると、ある程度危険な抜け毛かどうか判断する事ができます。心配な方は抜けた髪を調べてみてください。

正常な抜け毛



自然に抜け落ちた髪の毛の毛根です。あなたの髪として数年の寿命をまっとうした髪の毛といえるでしょう。

危険な抜け毛



何らかの原因で、髪としての寿命を終える前に抜けてしまった不運の髪の毛です。毛穴にシャンプーなどに含まれる添加物が詰まっていたり食生活などの、生活障害が原因でこのような抜け毛となります。また、毛根の周りに皮脂や汚れ、フケなどが付いたものや先が細くなっているものは、何らかのトラブルで抜けたと思われます。



4 あなたの髪は大丈夫？薄毛度チェック！

15の質問のうち、当てはまるモノの数をチェックしてみてください。

シャンプーは朝晩2回している。	汚れを落とすため、シャンプーはたっぷり使用する。
リンスは使わない派だ。	リンス成分が髪の毛や頭皮によくしみ込むようにすすぎは丁寧に済ませている。
さっぱりするので、髪を洗う時は熱いシャワーを使っている。	お酒は毎日たくさん呑む。
こってりした食事が好きだ。	いつも夜更かししていて、睡眠時間が短くなりがちだ。
白髪をよく抜く。	最近、運動不足気味だ。
食べ物の好き嫌いが激しい。	くよくよ悩む性格だ。
結構、怒りっぽい。	体毛は濃い方だ。
家族や親戚など、家系には薄毛が多い。	

チェックしてみよう！



5以下
まあ大丈夫

当面、薄毛の心配は要りませんが、この薄毛度チェックにきっかけに薄毛のさらなる低減をはかりましょう。



6~10
ところにより薄毛

まだ、本格的に薄毛の症状が見られないからといって、油断してはいけません。ヘアケアや生活習慣の見直しが必要です。



11~15
薄毛警報発令中

思い立ったが吉日、ただちに薄毛対策にとりかかりましょう。



5 抜け毛予防

バランスの良い食事



高カロリー、高脂肪の食事をさけ、バランスよく食べることで健康でつやのある髪の毛が育ちます。髪に必要な栄養素は、良質なタンパク質で豆腐や納豆などの大豆製品にふくまれます。またアミノ酸がふくまれる小魚やジャコ、鉄分をふくむアサリやシジミ、ビタミンやミネラルをふくむ緑黄色野菜なども、体調を整える大切な栄養素です。

十分な睡眠

睡眠不足は髪の毛の成長をさまたげてしまいます。そして過剰に皮脂が分泌され、頭皮が脂性になり毛穴をふさぐ原因になります。また夜型の生活習慣を過ごしていると、ホルモンバランスが崩れヘアサイクルも乱れてしまいます。髪の毛を健康に保つためには、十分な睡眠をとりゆとりと体を休めることが大切です。

適度な運動



体を動かすことによって、全身の血行の流れもよくなります。またホルモンのバランスも整えられます。適度な運動によって毛母細胞も活性化され毛根の活動も促されます。

喫煙

ストレス解消



たばこに多くふくまれるニコチンには、血管を収縮させる作用があり毛細血管の血流が悪くなります。血の流れが滞ることによって、毛母細胞に十分な栄養が行きわたらず髪の毛の成長に悪影響をあたえます。たばこの吸い過ぎには気をつけましょう。



強度のストレスから自律神経が不安定になり、健康な髪の毛を作りにくくなります。うまく気持ちを切り替えたり、気分転換することでストレス解消し、無理にためこまないように心がけましょう。