

# ハロ-通信



NO. 23  
2007. 11月

最近、髪の毛が抜ける、あるいは薄くなるなど、髪の毛の悩みを抱えていませんか？  
今回は、抜け毛の原因や抜け毛を防ぐケア、また、男性型脱毛の治療法などについて紹介しましょう。

## ●脱毛について

髪の毛の本数は、個人差や人種差がありますが、約10万～15万本あるといわれています。脱毛は誰にでも自然に毎日起こるものです。1日100本前後の脱毛なら正常範囲なので心配ありませんが、それ以上多く抜けるようなら、脱毛、薄毛の心配があります。脱毛には、次のようなものがあります。  
〈毛根に原因がある場合〉



## 〈全身の健康状態に原因がある場合〉

「甲状腺の病気などの内分泌機能異常」や「膠原病」「鉄欠乏性貧血」などの病気があったり、過度のダイエットで栄養バランスが崩れると、脱毛が起こることがあります。また、「抗ガン剤などの副作用」や「出産後のホルモンバランスの崩れ」などが原因で、脱毛が起こることもあります。

## ●男性型脱毛について

髪は発毛して抜けるまで、ヘアサイクルといわれる（成長期→退行期→休止期）で再生を繰り返しています。男性型脱毛では通常2～6年の成長期が徐々に短くなり、髪が長く太く成長する前に退行期をむかえ休止期が長くなります。このようなヘアサイクルが繰り返されると抜け毛が増えるとともに、毛根自体が小さくなって細く短い毛が増え、やがて目に見えるような毛が生えなくなります。こうしたヘアサイクルの乱れは「遺伝的な要因」を持っている場合に男性ホルモンが強く影響して起こります。

## ●男性型脱毛の治療について

- ①血行をよくしたり、発毛を促進する育毛剤を使う  
〈血行促進タイプの育毛剤〉

一般的な育毛剤はこのタイプで、血管を拡げて毛乳頭への血行をよくすることで髪の毛の成長を促進します。

### <発毛促進タイプの育毛剤>

代表的なものに「ミノキシジル」(商品名：リアップ)があります。もともとは毛細血管を拡張させ、血圧をさげる薬として開発されたものですが、体毛が濃くなる副作用が頻繁に現れたため、外用薬の発毛促進剤として日の目を見ることとなりました。

### ②男性ホルモンの作用を抑える「フィナステライド」(商品名：プロペシア)

男性ホルモンのはたらきを抑える飲み薬。医師の処方箋が必要です。女性は使用してはいけません。アメリカでは、1997年から使用されています。使用し続けると、約6割の人に、脱毛の進行を抑えて発毛を促す効果がみられます。

## ●抜け毛を防ぐケア

### ①頭皮を清潔に保つ

頭皮を清潔に保つには、シャンプーが大切です。基本的には1～2日に1回シャンプーをするようにしましょう。

#### 【正しいシャンプーとは?】

なぜするの? ・髪や地肌についた汚れやホコリを落とすこと。特に地肌の汚れを取り除く。

注意することは? ・熱すぎるお湯を使わない。余分な油分まで取れてしまって地肌がカサカサになったり、髪の毛の表面のキューティクルがはがれやすくなる。

・髪の毛どうしをこすり合わせない。もみ洗いやこすり洗いは、髪の毛に余分な摩擦を与えるため、髪を余計に傷めてしまう。

・地肌を爪で洗わない。かゆみがあっても爪を立てると地肌を傷つけてしまうのでクシなどでやさしくとかそう。

### ②育毛剤を使って血行を促進し発毛を促す。頭皮のマッサージで血行をよくする。

洗髪後の使用が最も効果的です。「低血圧、高血圧、心臓病、腎臓病がある人、女性」には使用できない物もあるので購入時には注意します。最低3ヶ月はつづけましょう。

### ③食生活やストレス、たばこ、飲酒に注意

・食事……………毛根の細胞は盛んに分裂しているため栄養不足の影響がでやすいのです。バランスよく栄養をとりましょう。

・ストレス……………ストレスがあると自律神経が乱れて血行が悪くなり髪の毛の成長を妨げます。入浴時に、38℃ぐらいのぬるめのお湯に20～30分ゆっくりつかると、ストレス解消や血行促進に効果的です。

・たばこ・飲酒……たばこは血管を収縮させるので毛根が栄養不足になります。禁煙しましょう。また、大量の飲酒は、アルコールの分解にエネルギーやビタミン、ミネラルが多く消費され、毛根に十分な栄養が届かなくなります。飲酒は適量にとどめましょう。



### ～編集後記～ 秋の夜長

たっぷり時間のある秋の夜。今まで撮りためていた写真などを整理してみてもいいかな。記憶を長く留めるには忘れる前に覚え直すことが大切。その他にも、懐かしい思い出の写真には、落ち込んだり、疲れたりした気分を癒す効果があるようですよ。

亀井 (若 水)