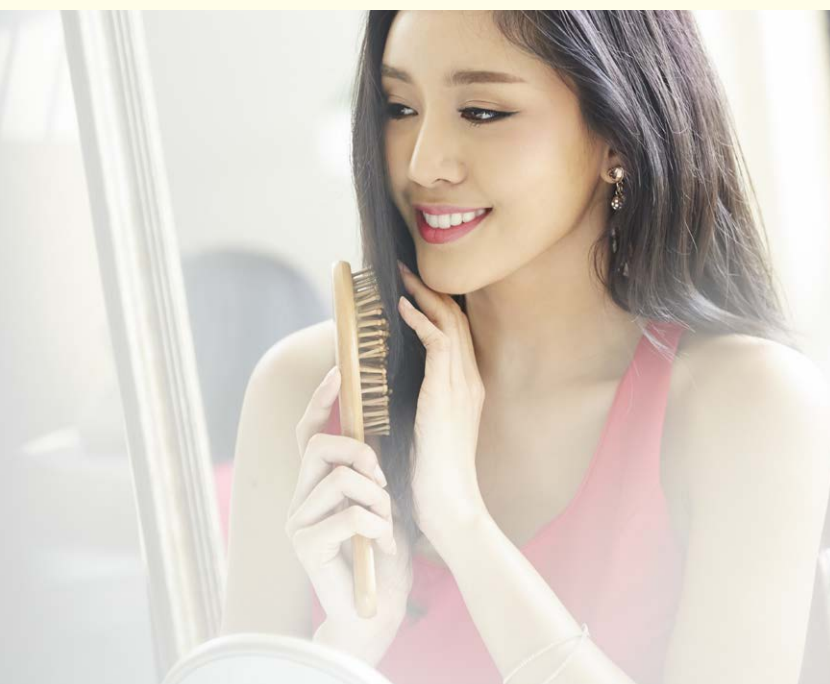




健康ライフ「ヘアケア」

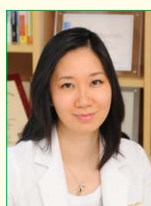
髪の毛は健康のバロメーター
～美髪のための正しいケア～



髪の毛の老化は ストレスや生活習慣が影響

食事や運動など体の健康に気をつけている人でも、意外と見落としがちなのが、髪の毛の健康状態です。髪の毛は体調が崩れたときに変化が現れやすいため、「健康のバロメーター」とも言えます。そんな髪の毛の老化を防ぎ、健やかに保つための方法を、女性専門の頭髪外来で診察に携わる、ウィメンズヘルスクリニック東京院長の浜中聡子先生に伺いました。

Adviser



医療法人社団ウェルエイジング
ウィメンズヘルスクリニック東京 院長
浜中聡子さん

医学博士。北里大学医学部卒業。米国抗加齢医学会専門医、国際アンチエイジング医学会専門医など多数の資格を取得。女性ホルモンに着目し、心身ともに健康で充実した毎日を過ごすことができるよう、医学的見地からのサポートを行う。著書に、『髪をあきらめない人は、3つの生活習慣をもっている』（学研プラス）『女性のための“頭髪外来”』（扶桑社）、など。

髪の毛は生まれ変わっている

髪の毛は毛根にある毛母細胞もうぼの働きによって、生えては抜けるというサイクルを繰り返しています。

髪の毛を作り出す「成長期」(2～6年)、細胞の働きが少し衰える「退行期」(2～3週間)、細胞が働きを止めてしまう「休止期」(3～8カ月)を経て、1日に80～100本は抜けると言われています。

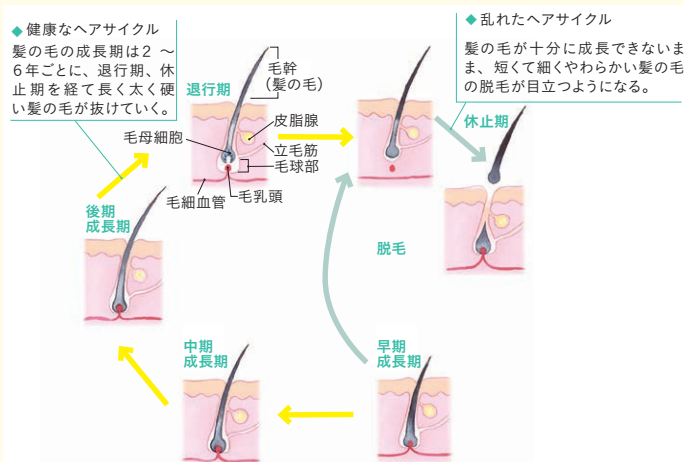
一方、毛根では毛母細胞が働いて新たな髪も作られており、全体として一定の量を保っています。

しかし、加齢などさまざまな要因によってこのヘアサイクルが乱れると、薄毛・抜け毛などにつながります。

特に女性の場合、頭皮の血流低下やホルモンバランスの乱れなどにより、休止期が長くなるのが特徴で、毛が十分に成長できないまま、短くてやわら

かい毛が抜け落ちるうえ、新しい毛が生えるまでに時間が掛かるようになり、40代以降になるとそれが顕著に見られます。

髪の毛の構造とヘアサイクル



注釈 浜中聡子著『女性のための“頭髪外来”』（扶桑社）より引用

女性の髪の毛の悩みは多種多様

女性の髪の毛の悩みで多いのが「抜け毛が増えた」「地肌が透ける（分け目が広がってきた、前髪が後退してきた）」「ボリュームが減る」などです。多くの日本人の場合は黒髪ですから、髪の毛の量が減るとそのまま地肌とのコントラストが強く見えてしまうこともあります。

また、薄毛・抜け毛が気になり始める前に、「髪の毛が細く、やわらかくなってきた」「うねりや乾燥が強くなってきた」「白髪が増えた」といった悩みを感じる人も少なくありません。個人差もありますが、年代とともにこうした悩みがいくつも重なり合っていきます。

加齢・血流の低下・ホルモンバランスの乱れなどが原因に

女性の薄毛・抜け毛の原因は複雑で多種多様ですが、共通する背景として、以下の2つが挙げられます。

1 血流の低下

年齢とともに全身の血流が低下しますが、頭皮も例外ではありません。毛根に対する血流量が落ちることで、細胞に栄養が行き渡りにくくなり、髪の毛の成長の妨げになったり、髪質悪化につながったりということが考えられます。

2 ホルモンバランスの乱れ（低下）

女性ホルモン（特にエストロゲン）は髪の毛に大きな影響を及ぼします。女性は妊娠・出産、更年期、閉経といったライフイベントで女性ホルモンが大きく変動しますが、特に40代に入ると女性ホルモンの分泌が急激に低下し、薄毛・抜け毛につながりやすくなります。

一つだけではなく、いろいろな要因が重なり合っています。睡眠の質の悪化、栄養バランスの乱れ、過激なダイエットなどで影響が出る人もいますし、大病をしたり、精神的ストレスが慢性化することで抜け毛につながる場合もあります。

生活そのものが血流やホルモン変動に影響を与えますので、生活習慣を見直すことが大切です。過剰な飲酒、喫煙など体に良くない習慣は髪の毛にとっても良くありません。また、紫外線も髪の毛に影響します。

体の健康に良い生活で髪の毛も健康に

髪の毛の老化を防ぎ、健やかに保つためには毎日のヘアケアや生活習慣が大きく影響していますので、血流やホルモンバランスを整えるセルフケアも大切になります。具体的には次のようなことに注意しましょう。

- ・ 栄養バランスの良い食事
- ・ 質の良い睡眠を十分に取る
- ・ ホルモンバランスを整える
- ・ 自分の頭皮に合うシャンプーを使う
- ・ ブラッシングを見直す
- ・ 髪の毛の紫外線対策

髪の毛に効果が現れるまでには時間がかかるので、早めに生活を見直し、できることから習慣化していきましょう。

髪の毛の老化が気になったら専門の医療機関へ相談を

悩みの感じ方は人それぞれですが、今の状態を客観的に判断したうえで、まだ治療の必要なレベルでなければ何ができるのか、治療をしたらどんな治療をするのか、または更年期の影響があるとしたら、更年期症状に対するホルモン補充療法の適応になるかどうかなど、選択肢について知識を得るのは早い方が良いでしょう。

頭髮について専門に取り組む医師がいる医療機関も少しずつ増えてきていますので、気になることがあったら、一度相談してみることをお勧めします。

髪の毛は体調が崩れたときに真っ先に影響が出る場所であり、健康のバロメーターとも言えます。

イキイキとした活動的な日々を送るためにも、髪の毛を健やかに保ちましょう。

