

抜け毛



抜け毛とは

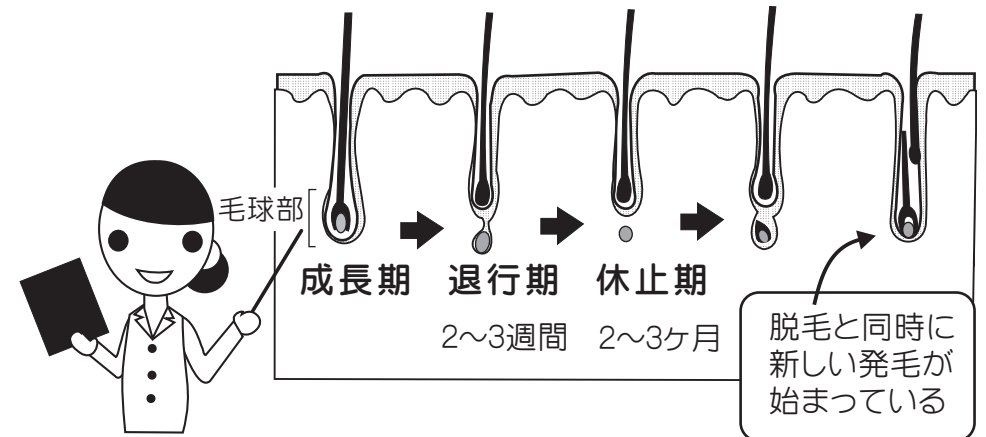
◆髪のサイクル

人間の髪の毛の総数は、10~15万本といわれていますが、ある程度まで伸びると髪は自然に成長を止めます。

男性は2~5年、女性では4~7年成長すると、毛球部あたりから細胞分裂がストップして成長は止まります。そして、約2~3週間の退行期を経て、休止期に入り、やがて抜け落ちるのです。

このように、全ての髪はいずれ抜けていく運命にありますが、4~6カ月経つとまた成長期の毛(うぶ毛段階の早期成長期毛)が再生してきます。髪は通常、このようなサイクルを繰り返しています。

「成長期」→「退行期」→「休止期」の段階を経ます



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

抜け毛の原因は4つ

抜け毛が増える原因はいろいろ考えられますが、その主な説として4つあげられます。



① 遺伝

薄毛には、遺伝的要素が大きく関係しています。ただし、お手入れ次第で薄毛を食い止めることができるようになってきました。

② 男性ホルモン

男性ホルモン(テストステロン)はひげや胸毛などの体毛の成長を促進させます。また「5-αリダクターゼ」と呼ばれる酵素により、抜け毛や薄毛の原因物質に変換されてしまいます。

③ ストレス

ストレスで自律神経やホルモンのバランスが乱れると、髪の毛の成長が阻害されてしまいます。その代表的な例が円形脱毛症です。過度のストレスにより引き起こされると考えられています。

④ 生活習慣

バランスの偏った食事や睡眠不足などが続くと、頭皮の栄養状態が悪くなり、髪は成長しにくくなります。また、タバコは血流を悪化させるため、薄毛には大敵です。



抜け毛は男性の悩みだけではありません。

女性の抜け毛

抜け毛に悩む女性が、最近少なくありません。女性に多い抜け毛とはどんな種類があるのでしょうか？

■ びまん性脱毛症

一般的に女性に多い症状の特徴として、頭部全体が薄くなります。特に髪の毛の分け目のあたりが薄くなり、皮膚が見えるようになります。30代後半以降の女性に多く見られる症状です。原因としては、老化、偏った食生活、ストレス、頭皮の血行不良などが挙げられます。

■ 分娩後脱毛症（産後の脱毛）

妊娠中の女性は、出産準備のために分泌される女性ホルモンの影響で、髪の毛の寿命が長くなります。しかし産後は髪の毛の成長が止まり、一時的に抜け毛が多くなるのです。脱毛は産後2ヶ月～6ヶ月くらいでおさまり、心配はいりません。

■ 牽引性脱毛症^{けんいんせい}

ポニーテールや束髪など、髪が必要以上の力で引っ張られることで起こる脱毛症です。頭皮に負担をかけるようなヘアスタイルは避けましょう。

■ ダイエット

無理なダイエットは、栄養不足になり、ホルモンバランスを崩してしまうおそれがあります。抜け毛の原因になるので注意しましょう。

正しい洗髪の方法

髪の成長を促すために、頭皮を清潔にして健康な状態を保ちましょう。

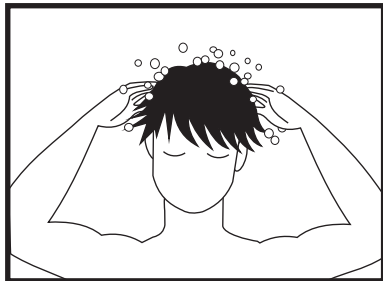


まず、お湯で頭部全体を洗って表面のほこりなどを流します。

お湯の温度は38度くらいがベスト!



適量のシャンプーを手に取り、少量のお湯を使って手のひらでよく泡立ててから頭皮につけます。



親指を除いた4本の指の腹を頭皮に当てて、指の腹でマッサージするようにやさしく洗います。

爪を立てて洗ってはいけません!!



生え際から頭頂部まで、まんべんなく洗ったら、丁寧にすすぎます。

洗浄成分が頭皮に残らないように洗い流しましょう!

抜け毛を防ぐには



抜け毛予防 1

正しい洗髪をしましょう

洗髪を怠って不衛生にするのは、抜け毛の大きな原因となります。洗髪は1日に1回くらいがベストです。また自分の髪や頭皮に合わないシャンプーを使ったり、十分なすすぎを怠ったり、頭皮を痛めるような洗髪をしてしまうのは、髪にとって大きな問題です。適切な洗髪は頭皮のマッサージ効果も高く血行促進にもなり、抜け毛予防にもなります。

抜け毛予防 2

ストレスをためない

からだに悪影響なストレスは、抜け毛にとっても例外ではありません。自分なりのストレス発散方法を見つけて、抜け毛を予防しましょう。

抜け毛予防 3

タバコは控えましょう

喫煙は抹消血管を縮小させます。頭皮の血行が悪くなると、十分な栄養も行き渡らず、抜け毛につながります。タバコはなるべく控えましょう。

抜け毛予防 4

食生活にも 気を配りましょう

髪自体はタンパク質を主成分としていますので、健康な髪の成長のためには、良質のタンパク質を含んだ食品を多く摂ることが大切です。また、成長を活性化するビタミンやミネラルを十分に摂取しましょう。

抜け毛予防 5

頭皮に負担をかけない ヘアスタイルを

カラーリングやブリーチ、パーマなどを頻繁に繰り返すのは、頭皮や髪にダメージを与えます。抜け毛や薄毛が気になる人は、ほどほどにしましょう。どうしても必要な人は、染料が頭皮に付かないように注意して下さい。

◆ドライヤーを使用する時の注意◆



10~15cm離れたところから、指を広げて手ぐしで髪をパサパサ揺らしながらドライヤーをあてます。同じ部位に2秒以上熱風を当てないように、ドライヤーを左右に動かしながら、髪と頭皮を乾かします。

発毛剤・育毛剤・養毛剤の違い



抜け毛の対策として手軽に購入できる製品に発毛剤・育毛剤・養毛剤がありますが、この3種類はどのように違うのでしょうか・・・

発毛剤 毛母細胞の活性を働きかけ、新生毛の発育を助ける効果があります。発毛剤は、新しく生えてくる髪を大切にしたい方におすすめです。

育毛剤

髪の成長を促す効果があります。

養毛剤

抜け毛の防止と保護に効果があります。

育毛剤と養毛剤は、今ある髪をさらに成長させたい方におすすめです。

抜け毛の治療に大切なこと

抜け毛の治療は、一般的に、効果が表れるまでに、6ヶ月くらいはかかるといわれています。すぐに結果が目に見えないと、途中で断念してしまいがちですが、長い時間がかかることを理解して、根気よく続けましょう。

治療で大切なことは、使用方法、用量などを守ることです。また副作用などが出たら、すぐに専門医に相談することをおすすめします。