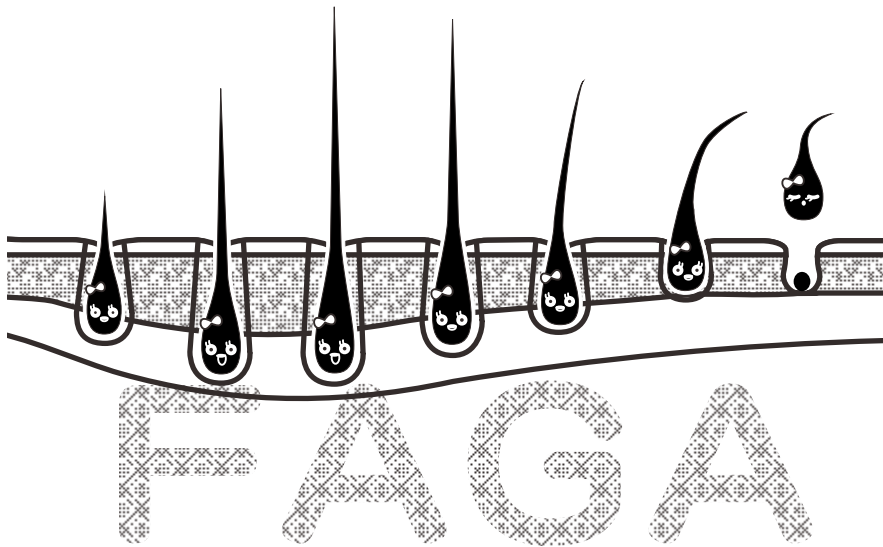


# 女性の頭皮ケア

気になる抜け毛



↓ 髪の毛のボリュームが ↓  
減っていませんか

- 髪が以前より細くなった。
- 髪や頭皮が脂っぽくなった。
- 髪の分け目が目立つ。
- シャンプーを洗い流す時、髪が指に絡むようになった。
- 朝起きると、抜けた髪が枕に付いている。
- 頭皮にかゆみや痛みがある。

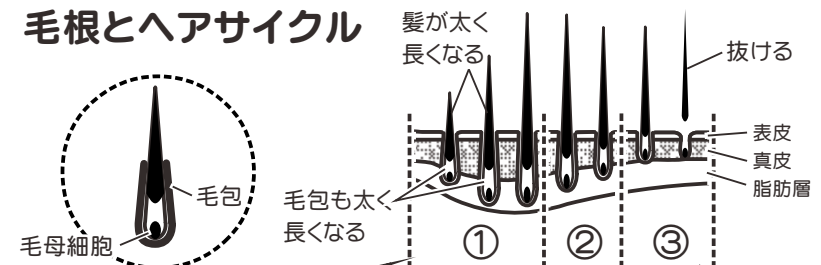


毎日ヘアケアをしていても、年齢とともに地肌が透けて見え、ボリュームが乏しくなり不安を感じる女性も増えています。原因にもよりますが、適切な頭皮ケアを行えば進行を抑えられる可能性もあります。

## 毛髪の生え変わり.....

毛髪が生えてから抜けるまでのヘアサイクルは、一定の周期で成長→退行→休止の3つのステージを繰り返しています。

### 毛根とヘアサイクル



- |   |  |   |
|---|--|---|
| ①成長期<br>約4~6年間<br>毛母細胞が分裂増殖し、髪が太く長く伸びる。 | ②退行期<br>約2~3週間<br>毛母細胞の増殖力が弱まり、髪が伸びなくなる。 | ③休止期<br>約2~3か月<br>弱い力で抜ける。洗髪や髪を整えるだけで自然に抜け落ちる。同じ毛穴に次の髪が生え始める。 |
|---|--|---|

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



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2016 12月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 自然脱毛と異常脱毛

抜け毛には自然脱毛と異常脱毛があります。

## ●自然脱毛



自然なヘアサイクルで抜ける、髪の毛の生え変わり

正常なヘアサイクルによって自然に抜けるものなので、少量の毛髪であれば気にする必要はありません。一日あたり50～100本ほどの脱毛は正常な範囲です。

## ●異常脱毛



ヘアサイクルが乱れて成長期の髪が成長しきらず細いまま抜けてしまう

頭皮や毛根に異常が起こり、ヘアサイクルが乱れて脱毛が起こります。放置しておくと進行させる恐れがあるため、原因に応じた早期の対策が大切です。

# 薄毛の男女の違い



男性の脱毛症は皮脂が多く毛穴が詰まっているタイプが多い



女性の脱毛症は頭皮が乾燥しているタイプが多い

⚠️男性用のケアでは、かえって悪化してしまうことがある

## 男性

部分的に抜ける

### AGA

生え際や頭頂部を中心に進行します。脱毛の境目がはっきりしています。

### 原因は

ほとんどが男性ホルモンの影響による体質的なもので、薄毛になりやすい体質は高い確率で遺伝すると考えられています。

## 女性

全体が薄くなる

### FAGA

男性の抜け毛の傾向とは異なり、生え際のラインは変わらず、頭部全体の髪が薄くなってきます。

### 原因は

加齢や閉経で女性ホルモン（エストロゲン）が減少すると、相対的に男性ホルモンの割合が増え、薄毛が進行します。

# 女性の抜け毛

女性は頭部全体の広い範囲で毛髪が薄くなっていくので「びまん性脱毛※」とも呼ばれます。 ※びまん=広がっていくこと  
多くは女性ホルモンの減少が影響し、40代を過ぎる頃から緩やかに髪の毛の密度が低下し始めます。



初期の段階では抜け毛が増えたり、分け目が広がってきたように感じます。



症状が進行すると頭全体の広い範囲で均等に髪が抜けて、特に頭頂部が透けて見えるようになります。

## 考えられる原因は

### 女性ホルモンの減少

女性ホルモン（エストロゲン）は成長期の髪を維持し、髪を長く育てて抜け毛を防ぐが、加齢に伴いエストロゲンが不足してくると、髪が細くなったり抜けやすくなる

妊娠時にはエストロゲンが増えるため髪が抜けにくくなり、産後は一気に抜けることがあります。

### 頭皮トラブル

過度なヘアケアやヘアカラー、シャンプーが合っていないと頭皮が乾燥したりダメージを受ける



頭皮の乾燥はふけ・かゆみの原因にもなります。

### 栄養の不足

バランスの悪い食事や無理なダイエットなどで、髪に必要な栄養素が足りていない

### 生活習慣の乱れ

睡眠不足、アルコールの過剰摂取、喫煙などで血流が悪くなると十分な栄養が行き届かない

### 冷え・首や肩のこり

体が冷えていたり血流が悪く、首や肩がこっていると、頭皮への血流も悪くなり、毛根へ十分な栄養が届かない

### ストレス

過剰なストレスを受けると自律神経のバランスが乱れ、十分な栄養が行き届かない

ホルモンバランスにも影響を及ぼし、円形脱毛症の原因になることもあります。

# 女性の抜け毛対策

## 栄養

髪に十分な栄養が届かないと、  
細くなったり途中で抜けて薄毛の原因に

栄養不足やバランスの悪い食生活は、薄毛を進行させる大きな要因の一つ。極端なダイエットをしていたり、食事をコンビニやファストフードで簡単に済ますことの多い方は注意が必要です。

### 頭皮と髪に必要な栄養素

#### ●タンパク質

髪の大部分は「ケラチン」というタンパク質でできています。毎日の食生活でタンパク質がどれだけ摂れているか、意識してみましょう。



納豆がおすすめ！  
植物性タンパク質が豊富で、女性ホルモンに似ている成分が含まれています。

#### ●ビタミン

ビタミンには、髪の成長に必要なタンパク質の吸収を促進する働きがあり、タンパク質と一緒に摂取すると薄毛や抜け毛対策に効果があります。



ビタミンA・C・Eは血流を改善し  
皮膚を健康に保つので、  
多く摂りたいビタミンです。

#### ●亜鉛

亜鉛が体内から不足すると、髪が細くなったり白髪が増える原因になります。亜鉛には抜け毛の進行を抑える働きのある栄養素が含まれています。ビタミンCと合わせて摂ると吸収率が高くなります。

牡蠣・レバー・ナッツなどに  
多く含まれています。



糖質や脂質の摂り過ぎ、過度の飲酒は、抜け毛・薄毛を進行させることがあるため控えめにしましょう。

# 女性の抜け毛対策

## 頭皮ケア

正しいお手入れで抜け毛を防ぐ

女性の頭皮トラブルは、皮脂が多く毛穴が詰まっている男性とは異なり、頭皮の乾燥によるものが多くなっています。清潔感も大切ですが、1日に何回も洗髪すると皮脂が失われ過ぎて頭皮を傷めます。ドライヤーやブラッシングし過ぎにも注意が必要です。

### 洗う方のポイント

- 洗う前に、ほこりや絡まりを取るためブラッシングをする。
- 手のひらでシャンプーを泡立てる。
- 髪ではなく、頭皮を洗う。  
爪を立ててゴシゴシこすらない。
- ぬるめのお湯(38度くらい)を使う。

シャンプーは  
保湿力が高く  
刺激の少ないものを



ふけ・かゆみがある時や、  
髪質が変化した時は  
シャンプーを見直しましょう。

### シャンプーは丁寧にしっかりとすすぐ

すすぎ残しのないよう、頭皮までしっかり  
洗い流すようにしましょう。



### 濡れたままにしない

濡れた髪をそのまま放置すると  
髪や頭皮を傷めやすいため、すぐに  
タオルで水気を拭いてドライヤーで  
よく乾かしましょう。  
頭皮の乾燥を防ぐには、頭皮用の  
オイルを使うのがおすすめです。



高熱はダメージを  
与えやすいので、  
8割くらい乾いたら  
自然乾燥にしましょう。

自分の頭皮に合った正しい洗髪が  
薄毛・抜け毛の予防につながります。

## 頭皮ケア

毎日のお手入れにプラスして髪健やかに

正しい洗髪をしていても、冷えや肩こりなどで血流が悪くと頭皮に栄養が行き届かず、健康な状態を保てるとは言えません。

### 血流をよくする頭皮マッサージ

♥ 両手で頭皮を包み込むように、上に向かって押し上げる。



♥ おでこの生え際、首筋の生え際、頭頂部、耳の後ろをマッサージ。指の腹を使って小さく円を描くように揉みこむ。



爪を立てない、強く押さない、力を入れ過ぎないように気をつけましょう。

朝晩5回ずつ、入浴中やお風呂上りに行うと血流を促す効果が高まります。

### マッサージ効果のあるブラッシング



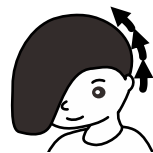
なるべくブラッシング専用のブラシを使いましょう。

①毛先の絡まりをやさしくほぐす

②おでこの生え際など顔回りからブラッシング

③こめかみの生え際から → 耳の上 → 襟足

④首から頭頂部に向かって引き上げる



頭皮の血流促進を毎日の習慣に。ただし、刺激し過ぎないようにしましょう。

## 女性の抜け毛対策

### 生活

髪にダメージをもたらす生活習慣を改善する

睡眠不足やストレスなどで血流が悪くなると、頭皮に十分な栄養が行き届かなくなってしまいます。規則正しい生活で健康な頭皮と髪を維持しましょう。

#### 睡眠をきちんととる

睡眠不足では血流が悪くなり、自律神経が乱れ、体の機能に異常が現れやすくなります。

眠りについてからの3時間は成長ホルモンが分泌されると言われています。就寝前に食べたり、強い光を浴びるのは避け、質のよい眠りを得るのがコツです。

#### リフレッシュする

日常的にストレスを感じているなら、リフレッシュする時間を設けることも必要です。



例えば、入浴剤を入れてお風呂にゆっくり浸かるなど、自分にできる方法でこまめにストレスを解消するように心掛けましょう。

#### 体を動かす

毎日の運動量は足りていますか。体を動かす機会を作り、血流を促進することが大切です。

家でできる簡単な体操や歩いて買い物に行くのもおすすめです。



#### 禁煙する

タバコのニコチンは血管を収縮させ、血流が悪くなります。

急速な老化を防ぐためにはまず禁煙が鉄則です。



症状がなかなか改善せず、気になる場合には専門医を受診し、相談するのも一つの方法です。

薄毛・抜け毛の治療は健康保険適用外となります。治療の方法や費用は、事前によく確認しましょう。