

やっぱり気になる！

抜け毛・薄毛



どうして毛が抜けるの？

※1本の髪の毛が生えてから抜けおちるまで、男性は2～5年、女性は4～7年。健康的な髪でも1日に50～100本は抜けています。しかしほぼ同じくらいの新しい髪の毛が生まれ、髪の毛の量はほぼ一定に保たれています。

1、脱毛ホルモン

男性ホルモンと、毛の細胞中の酵素が結合して強力な脱毛ホルモンDHTができます。

皮脂が古い角質と混ざり合い、大きな塊となって毛穴をふさぎ、育毛を阻害します。



DHTが頭の油の分泌を過剰にします。

2、血行が悪い

髪の毛の成長は、血液から運ばれた栄養によってなされます。血行が悪いと、髪に栄養がいかず、細くなってしまいます。

3、毛穴の汚れ

フケとは、頭皮のアカです。頭皮からできたフケに、皮脂や汗からの分泌物が混ざると、細菌やカビが繁殖する温床となりやすいため、頭皮の炎症や、吹き出物を起こしやすくなります。

どうしたらいいの???

①マッサージ

頭皮が硬くなったと思ったら、頭皮の血行促進を。お風呂上りに全身ストレッチや頭皮のマッサージをして血液の流れを良くすると、本来の頭皮が戻り、抜け毛防止になります。

頭皮の血行を良くする

ワカメ・ひじきなどの海藻

海藻は、髪の毛の発育に必要なヨウ素・亜鉛・銅がたくさん含まれた食品です。良質のたんぱく質と一緒にとることで育毛効果がさらに上がります。



②睡眠

毛髪は夜間に成長します。睡眠中に十分な血液が皮膚に流れることによって、髪に栄養が運ばれていきます。また、日中に受けた皮膚や髪の毛のダメージも、就寝中にホルモンや免疫細胞が活発に作用し、修復してくれます。

毛穴はきれいに

AGA治療

脱毛ホルモンの生成を抑えたり、頭皮の血行を良くする薬(塗り薬・飲み薬)を使用する治療法です。保険が適用されません。半年～1年以上の年月をかけたついでに、じっくりと治療していきます。副作用の可能性があり、使用には専門家のアドバイスが不可欠です。



③禁煙

タバコは頭皮の血流を悪くし、育毛を妨害します。血流を良くする育毛剤を使っても、タバコで血行を悪くしては、あまり意味がありません。



髪の毛の穴が詰まっていると、髪が生えにくいのは当然のこと。髪の毛が育つ夜に毛穴の皮脂汚れを落とすよう、シャンプーは1日1回夜にして、よく乾かすことが大事です。とくに帽子やヘルメットを長時間着ける場合は、使用后シャワーなどでよく汚れを落とし、頭皮の清潔を保ちましょう。

