



# Q1 女性に多い髪の悩みとは？

## 年代別髪と頭皮の状態

20代	<p><b>髪は比較的安定している</b></p> <p>20代になると、髪が太くなり、この頃はそれほど大きな問題を抱えることはない。</p> 
30代後半	<p><b>髪の太さが変化し始める</b></p> <p>個人差はあるが、30代後半から髪全体のボリュームダウンや地肌が透けてくるなどの悩みが出始める場合もある。</p>
40代後半	<p><b>髪の成長が下降線をたどり始める</b></p> <p>40代後半から髪の成長は下降線。更年期に入ると皮脂分泌が減るため、頭皮は乾燥しがちに。白髪やボリュームダウンなど加齢変化が気になり始める頃。</p>
60代	<p><b>髪の成長が遅くなる</b></p> <p>閉経を迎えると、髪が細くなる、伸びが遅くなる、頭髪密度が低くなるという3つの変化が頭皮全体に及ぶ。頭皮の乾燥によるトラブルも増える。</p> 

**A** 年齢によって髪の悩みは異なります

髪も皮膚の一部であるため、年齢と共に、肌のシミやシワが増えやすくなるのと同様、髪も年齢を経るに従って下降傾向に変化していきます。

一般に、20〜30代の女性は髪

の傷みや髪質に関する悩みが多く、40代になると白髪の悩みが出始めます。50代以降は白髪に加えて、「髪の毛が細くなった」「髪が薄くなった」など、ボリュームダウンに関する悩みが多くなります。

最近では、30代後半から髪のボ

リュームが減ったという悩みを抱えている人も増えていきます。特に更年期以降のホルモンバランスの変化を受けてヘアサイクル(Q2参照)が短くなり、全体のボリュームダウンや地肌が透けてくるなど、女性特有の症状が見られやすくなります。

ドクター

Q&A

健やかな髪を保つ

# 女性のヘアケア

忙しい毎日を過ごしていると、睡眠不足の日が続いたり3食きちんと食事が摂れなかったりしていませんか？生活習慣や食生活の乱れは、髪の健康に悪影響を与えます。

女性が悩みがちな髪トラブルの原因を学びながら健やかな髪を保つための正しいケアを身につけましょう。



植木 理恵先生

順天堂大学医学部皮膚科前任准教授

うえき・りえ 順天堂大学医学部卒業後、同皮膚科学教室入局。ロンドン大学王立医科大学皮膚科研修生、順天堂大学医学部皮膚科講師を経て、現職。順天堂東京江東高齢者医療センター皮膚科科長を兼務する。

## Q3 髪を健康を保つライフスタイルとは？

### 髪によいライフスタイル

▼栄養を十分に摂る



▼十分な睡眠をとる



▼ストレスをためない



▼適度な運動をする



**A** 髪を健康にする食事と規則正しい生活を

髪を健康にするには日々の生活習慣が大きく影響するため、次のようなことを心がけましょう。

- **栄養を十分に摂る**……理想は1日30品目。いろいろな種類の食材をバランスよく食べるようにする。
- **十分な睡眠をとる**……頭皮の血行にかかわる自律神経のバランスを整えるためにも、十分な睡眠を確保する。頭皮の血流が

スムーズになり、毛母細胞に栄養が行きわたりやすくなる。

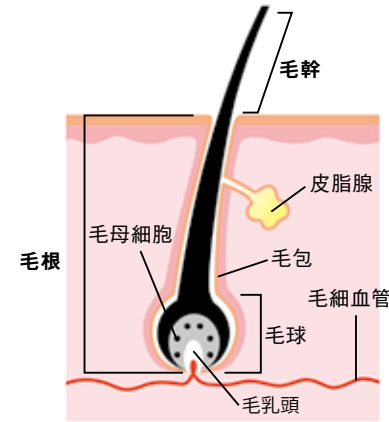
- **ストレスをためない**……自分なりのリラックスタイムや趣味の時間を生活に取り入れ、上手にストレスを発散する。
- **適度な運動をする**……ストレスをためないようにウォーキングやストレッチなど、体を動かすことを習慣にする。
- **規則正しい生活リズム**……夜更かしなどはせず、成長ホルモンが分泌が活発になる22時から

深夜2時には眠っているようにする。

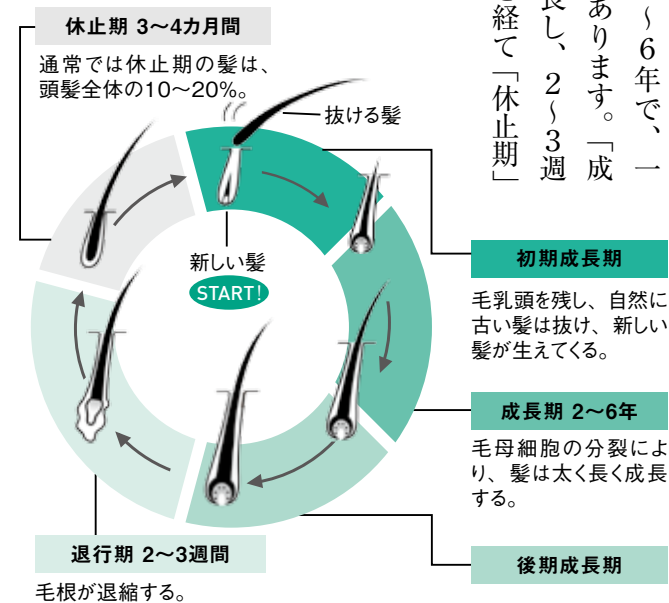
- **禁煙**……たばこのニコチンは、毛細血管を収縮させ、頭皮の血流を悪くするなど、髪成長を妨げる。
- **アルコールは適量に**……適量のアルコールは血行を促してくれるが、飲み過ぎはよくない。日々の生活習慣を一度見直し、生活リズムを整えることで、いつまでも若々しく健康な髪を保ちましょう。

## Q2 髪が成長するメカニズムとは？

### 毛根の構造



### 正常なヘアサイクル



### A 毛母細胞の分裂によって髪は成長します

髪には目に見えていない部分（毛幹）と、頭皮に埋もれて見えない部分（毛根）があります。髪の成長を左右するのは、毛根の部分。毛根の先にある毛球の奥には「毛乳頭」があり、その毛細血管から「毛母細胞」に十分な栄養や酸素が行きわたる

と、毛母細胞の分裂が活性化し、髪が成長していきます。

健康な髪を生み出すには、毛球内の毛母細胞を活性化させ、正常なヘアサイクルをキープすることが大切です。

髪の寿命は2~6年で、一定のサイクルがあります。「成長期」で太く成長し、2~3週間の「退行期」を経て「休止期」

で成長が止まり、自然に抜け落ちます。1つの毛穴で、このようなサイクルを繰り返して、髪の毛は何度も生まれ変わります。