

Q1 減ってきた毛量を増やすにはどうすればいい？

気になるヘアダメージ

正しいケアで髪のエイジングを防ごう

ボリュームダウンや白髪などは見た目の印象を左右するだけに気になるもの。普段の食事や洗髪でエイジングの速度を緩やかにできます。正しいヘアケアを身につけて元気な髪をキープしましょう。



田路めぐみ先生

松倉クリニック&メディカルスパ

たじめぐみ 東京大学医学部卒業後、帝京大学形成外科助手、東京大学形成外科勤務などを経て現職。育毛外来を担当。従来の育毛薬の処方や治療だけでなく、栄養、ホルモンの観点からも診療し、根本的な治療を目指す。日本抗加齢医学会専門医。日本形成外科学会専門医。

A 体の外側と内側の両方からケアを行いましょ

健康な髪を育むためには、外側からのケアに加え、体の内側からもアプローチすることが大切です。薄毛などの髪の悩みは遺伝や生活習慣などの環境因子が関係しているとされます。

内側からのケアとして、「意識して食材の種類を多く摂る」「鉄や亜鉛を多く含む食材を摂る」ことを心がけましょう。亜鉛は、髪の成長に欠かせない重要な栄養素の一つ。また、細胞に酸素を運ぶ鉄は、頭皮の健康維持やハリのある髪をつくるために欠かせません。あくまでも基本は食事から。サプリメントは補助的に取り入れましょう。

外側からのケアとしては頭皮

環境を整えることが大事です。頭皮が硬いと血流が滞りがちにあり、毛母細胞に栄養や酸素が十分に行きわたらず、髪の老化を進める原因になってしまいます。シャンプーをする時やお風呂に浸かっている時に、頭皮マッサージ（Q3参照）をして血行を促しましょう。

鉄や亜鉛を多く含む食材

鉄



レバー

赤身の肉

カツオ

亜鉛



カキ

卵

イワシ

女性と男性で薄毛の特徴は異なる

男性の場合は頭頂部やM字部分が薄毛になりやすいのに対し、女性の場合は分け目等を中心に全体的に毛量が少なくなるのが特徴です。脱毛症状は男性ほど激しく進行しませんが、抜け毛が多く、髪が細くなったように感じたら生活習慣の改善に加え、女性向けの発毛剤を使ってみるのも一案です。購入する際は、女性の壮年性脱毛症の改善に有効として日本皮膚科学会の診療ガイドラインでも推奨されている「ミノキシジル」が配合されている物を選ぶとよいでしょう。

*男性の薄毛パターンの一例を紹介しています。

男性の場合



頭頂部やM字部分など*

女性の場合



頭頂部の分け目部分



Q3 髪は毎日シャンプーを使って洗うべき？

薄毛や白髪の予防のために
血行を促す
「頭皮マッサージ」



指を組んで手のひらを使い、頭頂部に向かって頭皮をもち上げるようにしてもみほぐす。



次に耳の前あたり（側頭部）を手のひらを使ってグルグルと円を描くように頭頂部に向かって優しく押しもみする。



最後に耳の後ろあたりから後頭部全体を指の腹を使って下から上（頭頂部）に向かってもみほぐす。

※男性にも有効なマッサージです。

A 1日1回の洗髪が基本です

基本は1日1回、夜に洗うのが理想です。眠っている間に髪が健康にかかわる成長ホルモンやメラトニンの分泌が高まります。美髪を育むために皮脂や汚れなど、頭皮のストレス要因になるものは取り除いておきましょう。

ただし、「皮脂が少ない人は2日に1回にする」、逆に「皮

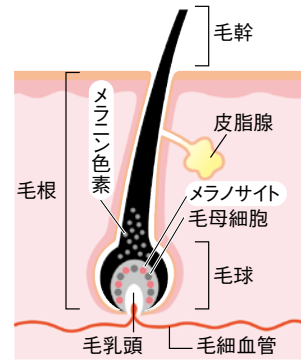
脂が多く、髪のパツつきが気になる人は1日2回にする」など、髪や頭皮の状態によって自分に合った頻度を選択することが大切です。

洗髪する際は汚れをきちんと落とすために、まずは髪と地肌をお湯でしっかりとすすぎましょう。シャンプーでは頭頂部から順番に、指の腹で頭皮のマッサージ（左図参照）も兼ねながら洗うのがポイントです。洗い流す

時は、皮脂を落とし過ぎないように、熱いお湯は避けましょう。シャンプーを使わずにお湯だけで洗う「ノンシャンプー」は、皮脂や汚れがきちんと落ちにくく、頭皮にストレスを与えてしまう可能性があります。皮脂が少なく地肌が乾燥しがちな人はノンシャンプーを取り入れるのもよいですが、時々シャンプーを使って洗髪することをおすすめします。

Q2 白髪が増える原因は？

A 加齢やストレス、栄養不足などです



髪をつくる毛母細胞と毛母細胞の間にはメラノサイトという細胞があり、そこでつくり出されたメラニン色素を毛母細胞が取り込み、黒い髪になります。しかし、メラノサイトがダメージを受けると、メラニン色素をつくり出すことができず、白髪になってしまいます。メラノサイトはストレスや、鉄不足で十分な酸素が行き届かないことで弱まり、

白髪が増えやすくなることが推測されています。

白髪で悩んでいる方を診ている中で、「鉄などの不足している栄養素を補う」「睡眠をしっかりとする」「リラックスする時間をもつ」など、食事を含めた生活習慣を見直すことで、白髪だった髪が黒みを帯びた色に戻る場合もあります。

白髪の対処法は、抜かずに短く切るか白髪染めを使用するのがよいでしょう。白髪を抜くと代わりの毛が生えてくるのですが、メラニン色素がつかれない毛根であるため、また白髪が生えてきます。繰り返し抜いていると毛根が弱ったり、破壊されたりして、新しい髪が生まれにくくなります。白髪染めを使う場

頭皮の健康度をチェック!

元気な髪を育むためには、髪が生える土壌となる頭皮の健康が大切。まずは頭皮の状態をチェックしてみましょう。ポイントは「頭皮の色」「弾力性」「動き」の3つ。健康な頭皮は青白い色であるのに対し、赤みや色むらがある、押してみた時の感触が硬い、もんでも頭皮が動かないなど、どれか1つでも該当する場合は、頭皮の健康度が低いといえます。リラックスしたり、頭皮をマッサージしたり（Q3参照）してケアしましょう。



合は、できるだけ頭皮につけないようにし、染色時間を守るようにしましょう。