

もう一度、

ゆたかな髪へ。

皮膚科専門医に聞きました。抜け毛・薄毛対策。

髪が痩せてきた。ハリ・ツヤがない。まともにくい。分け目が気になる。40代から増えてくる髪の悩みは、正しいケアで解消に導くことができます。皮膚科専門医の加藤直子先生に、その秘訣を教えてください。



加藤直子皮膚科スキンクリニック 院長 加藤 直子さん

医学博士。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。北海道大学医学部医学科卒業。市立小樽病院皮膚科医長、北海道がんセンター（旧国立札幌病院）主任医長を経て、平成22年加藤直子皮膚科スキンクリニック開院（札幌市中央区北1条西7丁目 パシフィックマークス札幌北1条6階 TEL.011-211-0997）

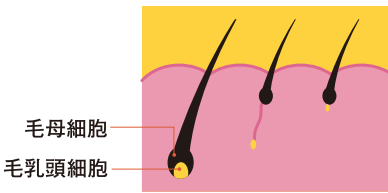
Q 女性なのに薄毛になるのはなぜ？

お肌にシワができるように、髪も年齢を重ねることで変化します。女性の髪は30代後半が最も太く、その後、徐々に細くなります。本数も減っていきます。その結果、分け目が目立ったり、地肌が見えたり、トップがベタンコになると、さまざまなきっかけが起きてしまうのです。

毛髪は頭皮の内側にある毛根で作られます。毛根に栄養や酸素を送り届けているのが毛細血管。加齢により栄養や酸素を供給する機能が衰えると、毛が細くなり、ハリやコシも失われます。

また、毛には一本ごとに寿命があり、成長・脱毛・新生を繰り返しています。これを毛周期（ヘアサイクル）といいます。加齢やストレス、不眠の影響で休止する毛が多くなると、脱毛だけが進み、地肌が目立つ状態になってしまいます。

〔毛周期〕



成長期 2~6年
退行期 2週間
休止期 3~4カ月

※Pathology of the skin (McKee P.H et al) より改変

Q 女性と男性の薄毛に違いはあるの？

女性の薄毛は加齢によるもの、膠原病や甲状腺疾患など病気によるもの、そして男性型脱毛症に大別されます。20歳から90歳の白人女性約1000人の調査で、女性の男性型脱毛症は約2割に認められたとの報告があります。男性型脱毛症は男性の場合、額の生え際からM字型に後退したり、頭頂部が急激に薄くなるのに対し、女性の場合は頭頂部や前頭部から徐々に薄くなっていきます。男性には男性ホルモンを介した脱毛をブロックする「フィナステリド（プロペシア[®]）」という薬が有効ですが、これは女性に効きませんし、女性の使用は禁止されています。

Q シャンプー選びで注意することは？

脱脂力の強いシャンプーは避け、頭皮に良いものを選びましょう。キューティクルを保護するコンディショナーやツヤを出すトリートメントにも注目を。髪を乾かすときはブローで。自然乾燥だとトップがベタンコになりやすいので、根元から立ち上げるようにブローするとふんわり感が出ます。

Q 育毛剤や発毛剤は使ったほうがいい？

生活習慣を見直したうえで薄毛が気になる方は、育毛剤や発毛剤を使うのも一つの方法です。血行を促進させるタイプや細胞を活性化させ発毛を促すものなど、さまざまな商品が出ています。含まれている成分に着目し、商品説明を十分に受けて使しましょう。今すぐなんとかしたい！という方は、ウィッグという手もありますよ。

Q 女性の薄毛は止められないの？

加齢による薄毛は自然の摂理。でも、生活習慣を見直すことで進行を遅らせることができます。次の6つがそのポイントです。

● バランスのとれた食事

肉、魚、大豆、乳製品などのたんぱく質は、髪の主成分であるケラチン生成に必要です。髪の発育の助けになるのはコンブやワカメなどの海藻類。血行促進にはナッツやゴマなどのビタミンE。ビタミンやミネラルが豊富な野菜、小魚、キノコ類、イモ類も髪に良いとされています。

一方、辛いものや脂肪分の多いものは、過剰な皮

脂分泌の元になるので控えるのが望ましいです。

● 十分な睡眠

睡眠時間が短く不規則だと髪の成長が遅くなる恐れが。成長ホルモンの分泌が盛んになる22時から深夜2時は睡眠時間に充てることをお勧めします。

● 禁煙

タバコは末梢血管を収縮させます。血行不良となり頭皮への栄養供給が低下するので控えてください。

● ストレスをためない

ストレスは自律神経の働きに悪影響を及ぼし、血流やホルモンバランスを悪化させます。ヘッドスパや温泉、

スポーツなど、自分に合うリフレッシュ方法を見つけましょう。

● 紫外線・乾燥対策

紫外線は髪のエイジングを早めますから、帽子や日傘などでブロックしましょう。髪や肌によい湿度は50~60%といわれています。乾燥が気になる場合は加湿器の利用がおすすめです。

● 頭皮を清潔に保つ

正しい洗髪で頭皮を清潔に保ちましょう。湿度が低い秋冬は皮脂がたまりやすく、フケや赤みの原因に。耳の後ろや後頭部は特に念入りに洗ってください。