



コスモス “食通信”

No.178
平成23年8月号

今月のテーマ



髪の毛

～あなたの髪は健康ですか？～



年齢とともに、薄くなったり白くなったりする髪の毛。いつまでも若々しい印象を保つためにハリのある健康な髪であり続けたいものですね。その為に今日からできることを実践していきましょう。

髪の毛のコト

人によって個人差がありますが、人間の髪の毛は約10万本ほどといわれています。髪の毛の寿命は5～6年で他の体毛(眉毛はや6ヶ月)に比べて長持ちしますが、1日で50～60本程度も抜けるとされています。毛の太さは場所によって異なり、髪の毛は大体0.1mm程度です。そして、同じ髪の毛でも後頭部が最も太く、反対に頭頂部が最も細い毛になります。また、男性より女性の方が一般的には髪の毛が太いとされています。髪の毛の成長周期は一定ではなく、ある程度成長すると成長を停止し、やがて脱毛してその状態をしばらく保ち、また新しい髪の毛が生えるというサイクルになっています。年齢を重ねるとこのサイクルが若い時に比べ衰える為、薄毛などの原因となります。

成長期と休止期

髪の毛のサイクルの中で、成長している期間を成長期、成長を停止している期間を休止期といいます。髪の毛などの硬い毛は成長期が長く2～6年で、休止期は3～4ヶ月と短いです。反対に腕の毛などの柔らかい毛は成長期が短いため、髪の毛などに比べて毛は短めです。また、年齢を重ねると、柔らかい毛の成長期が長くなるので長い眉毛や鼻毛・耳毛を生じるようになります。

髪の毛の疾患

白髪



白髪が出始めるのは、大体40歳代からで、絶えず進行していきます。しかし中には30歳代や20歳代で白髪がある人もいれば、反対に50歳代でも白髪のない人もおり、人によって個人差がかなりあります。基本的には、側頭部から発生し始め、次第に頭頂部に広がり後頭部に及びます。白髪が発生する原因は遺伝によるもの・老化現象によるものが多いですが、ストレスによっても発生します。また、さまざまな疾患(衰弱性全身症や栄養失調など)が原因で二次的に起こることもあります。予防策としては、毛穴を清潔に保つことや毛母細胞が栄養不足にならない為に栄養バランスの良い食事を摂ることなどです。毛細血管の血行を良くするために、ビタミンEなどが多く含まれている食物がオススメです。

脱毛症 円形脱毛症



脱毛症とは、一般に髪の毛が抜け落ちることを指しています。原因としては、急性感染症や物質代謝障害、内分泌障害に伴って発生するものが多いです。病気の回復とともに発毛する場合がありますが、そうでない場合や皮膚が萎縮したりするとなかなか再び発毛しない場合もあります。円形脱毛症は、なんの自覚症状もなくいきなり髪の毛が円形状または楕円形状に抜け落ちてしまいます。髪の毛が抜け落ちてしまった部分は湿疹やかゆみなどを感じることはほとんどありません。まれにかゆみを伴ったり、髪がある部分と比べて皮膚の感覚が鈍くなったりする場合があります。2～3週間で進行が停止する場合もあれば、進行し続けて頭全体の髪の毛が抜けてしまうこともあります。抜けてしまう髪の毛は毛根が痩せており、萎縮した為と考えられます。再発しやすいですが、気長に治療することでほとんどの場合、治癒します。

男性型脱毛症 壮年性脱毛症

男性型脱毛症、壮年性脱毛症とは一般的にはハゲと呼ばれている状態です。名前の通り、男性に多く見られる症状で女性にはあまり見られません。まれに更年期以後の女性にも見られます。

原因として医学的に詳しいことはまだ分かっていませんが有力な原因として挙げられるのは、男性ホルモンです。しかし、男性ホルモンの多い人がみんなハゲるということではなく、頭の皮膚が男性ホルモンの影響を受けやすい体質か、ということが重要になります。そして影響を受けやすい体質かどうかは遺伝が大きいようです。一般的には40歳代でハゲ始めますが、早い人だと20歳代からハゲることもあります。脱毛の完全な予防や治療などは現在のところできないようですが、進行を遅らせたり部分的に発毛させることはできます。男性型脱毛症の場合、しばしばフケ症が見受けられることがあるのでフケ症の治療をしっかり行っていくことで、脱毛を防ぐことができます。



多毛症

多毛症とは、通常では硬い毛が生えない部分(腕や足、女性ではひげなど)に正常以上に著しく毛が生えている状態を指します。男性では、第二次成長期の頃から硬い毛やひげが生え始めるのが通常な為問題にはならず、主に女性の病気とされています。原因としては、ほとんどの場合が遺伝ですが摂食障害が原因で多毛症になる場合もあります。また、月経異常などが原因になっている場合もあり、ホルモン剤などで治療する場合があります。

Q & A

Q、フラッシングを頻繁に行くと髪
の毛が増えるってホント?

A、必ずしも増えるわけではありません。ですが、毛穴の汚れをかき出してくれたり血行を良くすることで抜け毛を多少防げる可能性があります。



髪の毛に良い生活

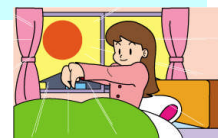
●禁煙●

喫煙は、血管を収縮させる為全身の血流が悪くなります。その為、頭皮にも血液が行き届かなくなり毛母細胞に栄養がまわらなくなります。また、タバコにはタールなどの有害物質がとてとたくさん含まれており、吸っている本人はもちろんですが周囲の人にも影響を与えてしまうなど良いことはありません。ぜひ禁煙をお勧めします。



●しっかり休養●

睡眠をしっかりとり、リラックスタイムを作ることで自律神経の乱れを整えることができます。自律神経のバランスが整うと毛母細胞も修復されそこから発毛するパワーを蓄え髪の毛が減ることを防ぎます。また、22時～2時までの4時間は副交感神経が優位になるため細胞から老廃物を出し、栄養を取り込みやすい時間です。その時間はなるべく休養をとるよう心がけましょう。



髪の毛に良い食事

●まずは栄養バランス●

栄養バランスを良くすることは体にとって、とても大切なことです。肉類を多く摂り過ぎると、コレステロール値が上がりがち血液がドロドロの状態になってしまいます。血液がドロドロになると皮脂の分泌も多くなり毛穴のつまりの原因となります。また血液中に中性脂肪を多く含むことによって血流も悪くなり、細胞に栄養が行き届かなくなります。

●血流を良くする栄養素●

ビタミンE・・・ビタミンEは血管を拡張して血流を良くする作用があります。また、抗酸化作用を持つため血液がドロドロになるのを防ぎます。(緑黄色野菜、うなぎなどに含まれる)

ビタミンC・・・抗酸化作用を持つため、コレステロールの酸化を防いでくれます。(柑橘類などに含まれる)

ビタミンB群・・・新陳代謝を良くする作用を持つため、髪の毛の成長も促してくれます。(肉、魚などに含まれる)

他にも、野菜やきのこ類は**食物繊維**を多く含んでおり、余分なコレステロールを排泄してくれるので血流を良くする効果が期待できます。コラーゲンや粘り気のある食品は髪の毛を強くする効果がある為、髪の毛が痛みにくくなったり抜け毛の予防が期待できます。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

栄養士：藤原(汐)・植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・為政・廣田・藤原(知)・堀内・正岡・矢原